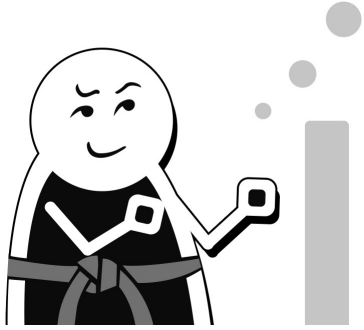
Break the Barrier

Przełam barierę językową



Anna Szpyt

ZŁOTE MYŚLI

© Copyright by Anna Szpyt, rok 2018

Autor: Anna Szpyt
Tytuł: Przełam barierę językową

Wydanie I
ISBN: 978-83-65837-13-4

Projekt okładki: Janusz Skierkowski
Redakcja M.T. Media

Złote Myśli sp. z o.o.
44–100 Gliwice
ul. Kościuszki 1c
www.ZloteMysli.pl
e-mail: kontakt@zlotemysli.pl

Drukarnia Elpil sp z o. o.
ul. Artyleryjska 11
08-110 Siedlce
www.elpil.com.pl

Autor oraz Wydawnictwo „Złote Myśli" dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo „Złote Myśli" nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce. Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved

Spis treści

Część I Co w trawie piszczy

Od autorki 5
Wstęp 7
Skąd bierze się nieśmiałość 7
Trzy warstwy pewności siebie 8
Boisz się? Nie bez powodu 11
Cicho sza! Może się upiecze! 13
3 x P 15
Co inni myślą i co myślę ja, czyli „już to powinnam wiedzieć” 17
A co, jeśli nie mam talentu do języków? 18
Najważniejsza rzecz, jaką musisz wiedzieć o swoim IQ 24
Gdy popełnię błąd… 27
Nie jestem jeszcze gotowa 28
Błędy i ideały 32
Nie rób sobie, co drugiemu niemiłe 34
Życie niczym amerykański serial 35
Czy muszę wyjechać za granicę, żeby nauczyć się angielskiego? 37
Nauka przez słuchanie? 39
Myślenie po angielsku 43

Część II Praktyka czyni mistrza

Motywacja jest przereklamowana 53
Kilka słów o standardach 59
Porozmawiajmy pod prysznicem 62
Zasada 24 godzin 65
Ważne, z kim… 66
…i gdzie 68
Myślenie to (czasem) strata czasu 70
Jak sarna w świetle reflektorów 72
Za dużo czasu spędzasz we własnej głowie 73
Pożonglujmy 75
Gdzie wola, tam droga 76

Część III Workbook

O autorce 87
Bibliografia 88

Część I

Co w trawie piszczy

OD AUTORKI

Książkę dedykuję tej zahukanej i zakompleksionej Ani sprzed dziesięciu lat. Kto by pomyślał, że upór i przekora wyjdą Ci na dobre ☺?

Przesyłam też masę pozytywnej energii wszystkim innym nieśmiałym „Aniom" (uczniom i kursantom): starszym i młodszym, z małych wiosek i dużych miast, tych na początku swojej drogi do płynności czy na jej końcu — żebyście to Wy, a nie Wasze lęki, dyktowali warunki Waszego rozwoju.

Chciałabym również podziękować moim nauczycielom angielskiego, w szczególności Pani Basi Bednarczyk, śp. Jerzemu Mozolowi oraz Pani Anecie Materniak. Mieliście większy wkład w moją edukację, niż sądzicie.

WSTĘP

Profesor Carol Dweck z Uniwersytetu Stanforda przeprowadziła pewien eksperyment na uczniach amerykańskich szkół. Zadawała im łamigłówki i zadania na nieco wyższym poziomie trudności niż ten, do którego dzieci były przygotowane. Wszyscy uczniowie, według standardowych testów IQ, dysponowali podobnym ilorazem inteligencji. Zdecydowana większość zareagowała na niepowodzenia frustracją, zniecierpliwieniem i rozczarowaniem własnym brakiem umiejętności. Jak się później okazało, ich mózgi nie wykazywały większej aktywności. Druga, mniej liczna grupa, zareagowała zupełnie inaczej, a ich umysły przy monitorowaniu wykazywały dużą aktywność i „świeciły niczym światełka na choince w Boże Narodzenie".

Czym różniły się od siebie te grupy? Odpowiedź na to pytanie poznasz nieco później.

SKĄD BIERZE SIĘ NIEŚMIAŁOŚĆ

Perfekcjonizm to strach w butach na wysokim obcasie.

— ELIZABETH GILBERT

Trudno jednoznacznie określić, skąd bierze się nieśmiałość. Wielu psychologów skłania się ku przekonaniu, że odpowiedzialne za nią jest wyłącznie wychowanie. Niektórzy jednak udowadniają, iż istnieje coś takiego jak gen nieśmiałości, co w połączeniu z zestresowanymi rodzicami daje w konsekwencji reakcje nadmiernej lękliwości dziecka w sytuacji ekspozycji społecznej.

— LIDIA GŁOWACKA-MICHEJDA

Różne badania podają różne statystyki (od 42 do 57%), jednak wszyscy zgadzają się co do jednego — geny mają ogromny wpływ na nasz charakter. Choleryk, egocentryk, optymista czy defetysta — nie ma znaczenia: wszyscy możemy podziękować naszym przodkom za spuściznę, która stworzyła grunt dla charakteru.

Skoro jednak tak ogromna część naszej osobowości jest determinowana przez genetykę, to ile z tego stanowi wychowanie? **Szacuje się, że ok. 40% ludzkiej osobowości to wiedza i wartości przekazane nam przez rodziców.**

Spokojnie, nie panikujmy, nie dołujmy się, jest nadzieja — wciąż mamy wpływ na to, jak wykorzystamy nasze naturalne predyspozycje ☺. Zależy mi jednak na tym, abyście byli świadomi tych statystyk, i to z dwóch powodów. Po pierwsze, **trudności tego typu są nieuniknione**, będą się pojawiać i powinniśmy ich oczekiwać. Po drugie, **nie jest to nasza wina. Po prostu w taki „system operacyjny" zostaliśmy wyposażeni.**

Dobre wieści: nawet z mało rozgarniętymi przodkami i niezbyt motywującymi do nauki rodzicami można się nauczyć języka obcego. Serio, serio ☺. Wbrew pozorom nad swoją pewnością siebie można bardzo intensywnie pracować. Może to być momentami niekomfortowe, ale na pewno jest wykonalne i warte zachodu.

TRZY WARSTWY PEWNOŚCI SIEBIE

Czy można udawać pewność siebie? Pewnie, że tak. Zaczynając jako anglistyczny żółtodziób (początkujący lektor języka angielskiego), nie miałam wyjścia, jak udawać odważniejszą, aniżeli faktycznie byłam. Wystarczy wyobrazić sobie mnie pierwszego dnia w pracy: dziewczyna z małego miasteczka, 156 cm wzrostu, zerowe doświadczenie, w sali jednej z największych korporacji w branży awiacyjnej, a przed nią grupa trzydziestoparoletnich mężczyzn, których miała uczyć. Wciąż pamiętam, jak podczas rozkładania materiałów na blacie zauważyłam, że drżą mi dłonie. Było to jednak nic w porównaniu z tym, co działo się w mojej głowie i płucach (hiperwentylacja całą parą).

Dziś uczę języka angielskiego nie tylko dorosłych i młodzież, ale również innych nauczycieli. Poświęciłam prawie tyle samo lat na własną edukację w dziedzinie efektywnej nauki co na nauczanie innych (w sumie blisko dekadę). Dzisiejsza Ania nie musi już udawać pewności siebie, gdy wchodzi na salę szkoleniową.

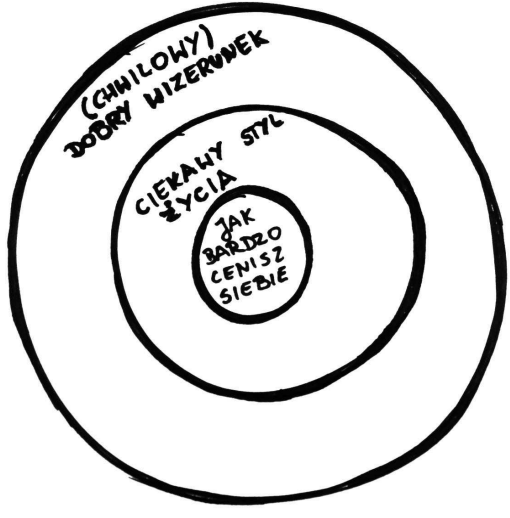
Ale wiecie co? Wciąż się stresuję. Na szczęście moja pewność siebie nie jest już tylko fasadą.

Pochylmy się na chwilę nad tą pewnością siebie. Możemy wyróżnić trzy jej warstwy. Pierwsza, najbardziej powierzchowna, jest jedynie pokazówką dla społeczeństwa. Bardzo łatwo ją spreparować: makijaż, obcasy, dobrze dobrana kiecka i ruszamy na podbój świata. To nią posługują się hollywoodzkie gwiazdy, gdy wchodzą na czerwony dywan, a po kilku godzinach, kiedy już są w domu, topią smutki w alkoholu i narkotykach, ponieważ siebie nie akceptują.

Druga warstwa, nieco głębsza, to nasz styl życia. Gdy dbamy o siebie, swoje ciało i umysł, gdy chodzimy na siłownię, czytamy książki, odwiedzamy ciekawe miejsca i poznajemy nowych ludzi, najczęściej czujemy się bardziej spełnieni. Nie wstydzimy się swojej codzienności, cieszymy się nią i czujemy satysfakcję. Ta warstwa daje nam głębsze poczucie spełnienia, ponieważ wymaga większego wkładu czasu i energii. Na co dzień wychodzimy poza osławioną strefę komfortu i dbamy o to, aby reprezentować sobą coś więcej niż tylko pracę, której czasem nie lubimy. Co jednak, gdybyśmy z niezależnych od nas
przyczyn musieli ten wypracowany styl życia zmienić? Co, gdybyśmy nagle musieli poświęcać większość swojego czasu choremu członkowi rodziny albo jeśli to my podupadlibyśmy na zdrowiu? Na czym wówczas opierałby się szacunek do samego siebie?

I tu zaczyna się **trzecia warstwa, czyli nasze wartości. W tym właśnie obszarze pewność siebie przekształca się w samoocenę.** Wbrew powszechnej opinii nie są one tym samym. **Pewność siebie to wigor i brak wahania. To czerwona szminka, odważna odpowiedź i zdecydowany krok.**

Samoocena to coś zupełnie innego. To stopień, w jakim lubimy sami siebie. Nie fasada, nie stan zdrowia i nie mieszanka czynników niezależnych od nas. Jedynie głębokie przekonanie, że jesteśmy coś warci. Jeśli więc żyjemy zgodnie z własnymi przekonaniami, jeżeli uważamy, że robimy więcej dobrego niż złego i jesteśmy wartościowi mimo swoich niedoskonałości — błędy gramatyczne i przejęzyczenia przestają mieć znaczenie, ponieważ to nie na nich opieramy naszą samoocenę.



***

— O której kończysz? — Wyciągam z uszu słuchawki i na chwilę przerywam robienie kanapki, żeby spojrzeć na współlokatorkę.

— Po siedemnastej.

— Okej, to zdążę z obiadem.

— Dobrze, to ja idę się przygotowywać do zajęć.

— Okej… — Znów zakładam słuchawki i sięgam do lodówki po pierś z kurczaka. Uwielbiam słuchać audiobooków i podcastów. Właściwy dobór treści połączony z tym konkretnym medium nauczył mnie więcej, niż połowa moich nauczycieli razem wziętych. Niestety, podzielność uwagi nigdy nie była moją mocną stroną, więc gdy płuczę kurczaka, muszę się dosyć intensywnie skupić, żeby co ciekawsza wypowiedź nie umknęła mojej uwadze. Stawiam patelnię na palniku, a w moim uchu rozbrzmiewa głos Tima Ferrissa. — „Celowo noszę tego typu zarost w tygodniu, gdy czeka mnie wystąpienie w mediach, mimo wszystko, żeby **ćwiczyć zawstydzenie tylko z powodu rzeczy, które są tego warte**".

Moja ręka zamiera na kawałku plastiku i nie opuszcza go jeszcze przez dłuższą chwilę.

BOISZ SIĘ? NIE BEZ POWODU

W latach 40. XX w. przeprowadzono eksperyment, który stał się podstawą dla dalszych badań nad ludzkimi emocjami i potrzebami. Naukowcy postanowili sprawdzić, jak dużą rolę w rozwoju noworodków odgrywał kontakt z drugim człowiekiem. Spełniano wszystkie podstawowe potrzeby dzieci: były one karmione, przewijane i trzymane w sterylnych, ciepłych pomieszczeniach, nie były jednak przytulane. Nie mówiono do nich, nie kołysano, nie okazywano uczuć. Eksperyment został przerwany, niestety za późno. Po czterech miesiącach w jego wyniku połowa dzieci zmarła.

Jaki stąd wynika wniosek?

Po pierwsze, **człowiek jest zwierzęciem stadnym i fizycznie potrzebuje miłości, w przeciwnym razie nie jest w stanie normalnie funkcjonować**. Nic więc dziwnego, że boimy się odrzucenia i tak bardzo pragniemy akceptacji społeczeństwa.

Po drugie, **to nic złego, wręcz przeciwnie**. Życie w odosobnieniu nie jest niczym przyjemnym, a lęk przed ośmieszeniem oznacza jedynie, że chcemy żyć w społeczeństwie, i tak właśnie powinno być. Musimy jedynie nauczyć się panować nad tym lękiem i nabrać do niego zdrowego dystansu.

***

Zamykam drzwi za kursantką i przekręcam zamek w drzwiach. Uśmiecham się do siebie i myślę, jakie życie jest dziwne. Ciekawe, gdzie bym teraz była, gdybym tyle razy nie zmieniła zdania na temat mojej ścieżki kariery zawodowej. Pewnie skończyłabym jako przeciętny grafik komputerowy w jakimś biurze bez okna. Na pewno nie założyłabym własnej działalności, nie zbudowałabym swojej pewności siebie, nie prowadziłabym szkoleń z efektywnej nauki, nie występowałabym przed kamerą… Nie pracowałabym z ludźmi.

Przez chwilę robi mi się smutno, bo przypominam sobie, że niedługo będę musiała się pożegnać z tą drobną brunetką, która właśnie wyszła z mojego mieszkania. Po długiej współpracy i zakończeniu naszej wspólnej językowej przygody pojedzie do USA, gdzie zostanie rzucona na głęboką wodę. Będzie musiała funkcjonować w społeczeństwie rodowitych Amerykanów. Nie boję się o nią — jestem pewna, że sobie poradzi. Po prostu wiem, że będzie mi brakowało lekcji z nią.

Z drugiej strony, gdybym wtedy stchórzyła, zadowoliła się cichą pracą przed komputerem, wycofała się i wciąż unikała kontaktu z innymi, w ogóle bym jej nie poznała.

Po raz kolejny stwierdzam, że lubię swoje wybory i swoje bogatsze o fajnych ludzi życie.

CICHO SZA! MOŻE SIĘ UPIECZE!

Jaka jest największa wada naszego systemu edukacyjnego? Jest nieefektywny, wiadomo. Ale jakie są konkretne przyczyny braku rezultatów, które by nas satysfakcjonowały? Przede wszystkim fakt, że zamiast uczyć się świadomie i z nastawieniem wykorzystania zdobytej wiedzy, stosujemy **zasadę 3 x Z, tzn. zakuć, zdać i zapomnieć**. Nie trzeba nikomu mówić, że nie ma w tym za grosz logiki. W końcu marnowanie naszych beztroskich lat życia na powtarzanie faktów, które przydadzą się jedynie do wpisania cyferki do kolumny w dzienniku, nie napawa optymizmem.

Całokształt jest tym bardziej bolesny, że nasza ścieżka edukacyjna została zaprojektowana na wzór szkieletu ryby: materiał realizowany w różnych szkołach jest (lub powinien być) bardzo zbliżony, z tą jednak różnicą, że w kolejnych klasach jest przerabiany nieco dokładniej. Innymi słowy: uczymy się w kółko tego samego, nierzadko rok w rok, czytamy dziesiątki, jeśli nie setki podręczników, nie pamiętamy z tego nic, po czym kierujemy swoje kroki w stronę wyższej edukacji lub pracy. I po co, pytam? Ale nie o tym chciałam. Do brzegu więc, do brzegu.

Moja puenta jest następująca: jeżeli przez lata ucieramy schemat, w którym zakuwamy i zapominamy, i to W PEŁNI ŚWIADOMIE I INTENCJONALNIE, to w jaki sposób mamy się nauczyć języka, który wymaga zdobywania wiedzy tak, aby zagościła ona w mózgu na stałe? Jak mamy poszerzać swoje horyzonty, skoro tak bardzo nawykliśmy do toku rozumowania, w którym „może się upiecze" jest czymś naturalnym? I dlaczego, do cholery, nikt nam nie powiedział na starcie, że MAMY PRAWO NIE WIEDZIEĆ I PYTAĆ? Życie byłoby o wiele prostsze, gdyby dać sobie pozwolenie na braki. Bo w końcu jak inaczej możemy załatać dziury w wiedzy, jeśli nie wiemy, jak to zrobić ani gdzie się one znajdują?

W praktyce oznacza to, że w większości przypadków sami nie damy sobie z tym rady, ponieważ **nie możemy użyć narzędzi, których nie posiadamy. Nie możemy ich też pożyczyć, bo przecież nie chcemy, żeby o tych dziurach ktokolwiek się dowiedział. Z czym nas to zostawia?**

Ano z wyborem. Bramka numer jeden: możemy dalej udawać, że wszystko jest super, a my wcale nie mamy braków. Niestety, będzie to równoznaczne z utknięciem w jednym miejscu. To smutna perspektywa. Bramka numer dwa: musimy zaakceptować fakt, że nie jesteśmy wszechwiedzący. W końcu nikt taki nie jest. Oczywiście to mniej komfortowa wersja wydarzeń i taka, która zmusza nas do mierzenia się z własnymi lękami i nieśmiałością. Z drugiej strony, **zawsze lepiej jest być osobą, która się uczy, aniżeli taką, która po prostu nie wie.**

3 X P

Przez cały okres swojej edukacji byłam bardzo… grzeczna. Lub nudna, jak kto woli. Unikałam imprez i zakopywałam się w książkach. Juwenalia omijałam szerokim łukiem i zastępowałam je notatkami i przygotowywaniem się do egzaminów. Okres buntu i nietypowych pomysłów, jak loty szybowcowe, przyszedł z bardzo dużym opóźnieniem. Siadałam na podłodze wynajmowanego pokoju, rozkładałam wokół wszystkie możliwe książki i kułam. Kułam i powtarzałam sobie, że powinnam się zachowywać dorośle i dojrzale i że nauka to moja przyszłość.

Pytanie za 100 punktów: czy zostając wtedy w domu z nosem w książkach, kierowałam się emocjami czy zdrowym rozsądkiem?

***

— Jezu, no zjedz kawałek!

— Nie!

— Przecież od tego nie utyjesz!

— Nie o to chodzi!!!

— To o co?!

— Nie warto! Znam siebie. Ustawiam sobie poprzeczkę wysoko, a jak nawalam, to potem mam ochotę uderzyć głową w ścianę. Cały wieczór będę sobie to ciacho wypominać. Nie o ciastko jednak chodzi, tylko o poczucie winy. I tak zaczynam wyglądać jak cień. **Ale świadomość, że się złamałam i nie dałam rady… Nie warto. Czasami po prostu przykrość odmówienia sobie czegoś jest mniejsza niż wyrzuty sumienia i żal do siebie.**

***

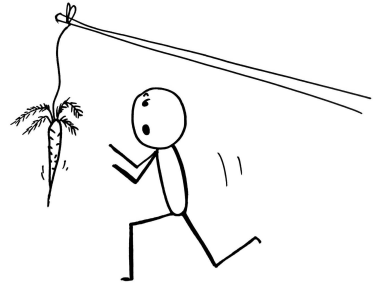
Decyzje zdroworozsądkowe nie istnieją. Wszystkie wybory, jakie w życiu podejmujemy, są podyktowane wyłącznie emocjami.

Zanim zostanę ukamienowana, spieszę z wyjaśnieniem: odpuszczając sobie imprezę czy ciacho, wybierałam mniejszy dyskomfort emocjonalny. Wiedziałam, że jeśli pójdę na koncert, a potem obleję egzamin, albo jeśli spałaszuję szarlotkę, a następnie mój czas podczas biegania będzie gorszy, poczucie winy stanie się nieproporcjonalnie większe.

Nie chodzi więc o chłodne kalkulacje, ale o szacowanie (bardziej lub mniej świadomie), co wywoła u nas jakie emocje i jak bardzo intensywne. Jest to zasada 3 x P, czyli *Pain and Pleasure Principle*, tzn. zasada bólu i przyjemności, według której w życiu kierują nami tylko te dwa odczucia[1]**.**

Jeśli więc boimy się otworzyć usta i wysłowić po angielsku, to oznacza, że emocjonalny ból i lęk przed ośmieszeniem są w danej chwili większe niż potencjalna przyjemność z korzyści, jakie możemy uzyskać przez aktywny udział w konwersacji.

Podstawowe pytanie brzmi: jak wykorzystać tę wiedzę na swoją korzyść?



[1] Pierwszy raz usłyszałam o niej, oglądając jedno z wystąpień Tony'ego Robbinsa, przez wielu uważanego za „ojca" coachingu.

CO INNI MYŚLĄ I CO MYŚLĘ JA, CZYLI „JUŻ TO POWINNAM WIEDZIEĆ"

Cudza percepcja nas samych to tylko opinia drugiego człowieka. Nie sąd boży, nie wyrok i nie cholerna wyrocznia. To tylko omylny umysł oceniający możliwości drugiego umysłu. Nic więcej.

— MARZEC 2018

A.: Patrzyłam przede wszystkim pod kątem tego, co jest potrzebne moim kursantom. Sądzę, że wiele osób może skorzystać na przeczytaniu takiej książki.

B.: Myślę, że to dobry temat i wiele osób ma z tym problem. I będziesz właściwą osobą, żeby tę książkę napisać, bo kiedy mamy razem lekcje i rozmawiamy po angielsku, ***a ty mi mówisz, że mnie nie oceniasz, wierzę ci****. To bardzo pomaga, ponieważ nie boję się, że popełnię błąd. Nie boję się mówić.*

— LISTOPAD 2017

— Okej, w takim razie do której kategorii należy to zdanie?

— Do pierwszej.

— A to?

— Do drugiej.

— Super. To mamy już poukładane.

Moja nowa kursantka ewidentnie chce coś powiedzieć, choć najwyraźniej ma opory.

— No, co tam? — zachęcam.

— Czuję się zażenowana, że mam braki w takich podstawach…

Patrzę na ładną młodą brunetkę, która za kilka lat będzie złodziejką męskich serc, nawet o tym nie wiedząc. Jest bystra, pracowita, ma dwadzieścia lat i świat u stóp, a mnie robi się przykro. Siedzi przede mną ofiara systemu i cudzych opinii. Jak każdy z nas, niczym myszka w laboratorium, przez lata reagowała na dzwonek, robiła, co jej kazano, i funkcjonowała w obrębie schematów utartych przez ludzi, o których po dziesięciu latach zapomni. Zostaną jedynie szklane ściany, zwątpienie i wewnętrzne ograniczenia.

— **Możesz mi uwierzyć lub nie (choć pewnie nie uwierzysz), ale nie oceniam cię za to. Wiesz dlaczego? Z dwóch powodów. Po pierwsze, ponieważ każdy ma luki, ja również.** Raz na jakiś czas któryś z kursantów wyskakuje z pytaniem, na które nie znam odpowiedzi, lub po prostu zapominam nieużywanego długo słówka. Krytykowanie cudzej niewiedzy byłoby więc hipokryzją ☺. **A po drugie, co pewnie bardziej do ciebie przemówi, nie wiem, jak te braki powstały.** Wszyscy się zastanawiają, dlaczego dzieci wychodząc z lekcji szkolnych, nie znają angielskiego. A jak mają go opanować, skoro w ciągu czterdziestu pięciu minut, po odjęciu zamieszania na sprawdzenie obecności i odpytywanie, na głowę przypadają może cztery minuty uwagi nauczyciela? Mogłaś mieć beznadziejną nauczycielkę, być chorowitym dzieckiem, najprawdopodobniej nikt ci nie pokazał właściwych technik nauki. Być może jest to też w pewnym stopniu efekt twojego własnego zaniedbania, ale tylko w pewnym stopniu. I jeśli kiedykolwiek trafisz na korepetytora, który zacznie współpracę z tobą od wypunktowywania twoich pomyłek i komentowania, że „już to powinnaś wiedzieć" — wiej! Najwyraźniej nie wie, jaka jest jego rola i za co mu płacisz.

A CO, JEŚLI NIE MAM TALENTU DO JĘZYKÓW?

Jeden z moich kolegów z klasy był sławny na całą szkołę — grzeczny, ułożony, zawsze przygotowany i z fenomenalnymi wynikami w nauce. Pamiętam, jak kiedyś w ramach zadania domowego mieliśmy nauczyć się jednego z dwóch sugerowanych wierszy. Przyswojenie krótszego (wybranego przez prawie wszystkich w klasie) zajęło mi kilka dni. Naturalnie nie było to

ostre kucie na blachę non stop, ale progresywne zapamiętywanie kilku linijek i powtarzanie całości od początku. I tak spędziłam godzinę z hakiem w swoim pokoju, „nabijając kilometry", tj. skacząc po łóżkach i powtarzając linijkę po linijce.

Gdy przyszedł dzień recytacji, podczas długiej przerwy część z nas została w klasie, żeby powtórzyć poezję. Tak się złożyło, że siedziałam w jednej ławce ze wspomnianym wcześniej kolegą. Na moich oczach w 15 minut, po cichutku, czytając w myślach, zapamiętał dłuższy wiersz. Ale nie dlatego, że był nieprzygotowany. Po prostu stwierdził w ostatniej chwili, że „ten drugi może jednak będzie lepszy". Oczywiście recytując, nie zająknął się ani razu. Cholera jasna, ci geniusze ☺.

***

Spotkaliście się kiedyś z pojęciem metapoznania? Są to wszelkie działania mające na celu samoanalizę, czyli tzw. myślenie o myśleniu. Tak się składa, że ocenianie swoich własnych możliwości i kwalifikacji w danej dziedzinie również zalicza się do tej kategorii. Najciekawsze jest to (przynajmniej dla tych z nas, którzy mają problemy z niską samooceną), że oszacowanie naszych własnych kwalifikacji rzadko kiedy jest trafne, ponieważ brakuje nam obiektywizmu. Możemy więc myśleć o własnych możliwościach poznawczych (zdolności do nauki), ale rzadko kiedy będzie miało to przełożenie na faktyczny stan.

Choć uwielbiam uczyć się wszystkiego, co związane z psychologią, relacjami z innymi ludźmi oraz umiejętnościami interpersonalnymi, muszę przyznać, że tego typu samoanaliza nam nie pomaga.

Wniosek: nie jesteśmy obiektywni i (najczęściej na własną szkodę) błędnie oceniamy nasze możliwości.

***

Anglistyka nie była oczywistym wyborem. Tak naprawdę była „jedynym możliwym". Być może spotkaliście kiedyś kogoś, kto w bardzo młodym wieku odkrył swoją pasję, a potem wybór ścieżki zawodowej nie stanowiło dla niego żadnego powodu — zawsze wiedział, co chce robić. Ja taka nie byłam.

Gdy miałam sześć lat i uczęszczałam do przedszkola, któregoś popołudnia zauważyłam, że część moich koleżanek i kolegów zaczęła zabierać swoje teczki i wychodzić. Zrobiłam to, co naturalne dla większości ludzi w każdym wieku — najbezpieczniej jest pójść za tłumem. Złapała mnie moja nauczycielka i z uśmiechem wyjaśniła, że zostaję. Odłożyłam więc teczkę i wróciłam do części bawialnej, gdzie, jak się okazało, część grupy nie przerwała zabawy.

Tego wieczoru moja mama zagadnęła mnie przy zmywaniu naczyń.

— Twoja pani mówiła, że chcesz chodzić na zajęcia z angielskiego.

W ogóle nie skojarzyłam tych dwóch faktów. Jak widzicie, nie należałam do najbystrzejszych dzieci na świecie ☺. Nie odpowiedziałam mamie nic i… w kolejnym tygodniu trafiłam na zajęcia z angielskiego. Cóż, chciałabym móc Wam powiedzieć, że wyniosłam z tego kursu dla dzieciaczków choćby podstawy języka. Nie będzie jednak przesadą, jeśli powiem, że moja anglistyczna wiedza została wzbogacona o… kolory i zwierzęta.

Następnie poszłam do pierwszej klasy, a mama zadbała o to, abyśmy z bratem uczyli się języka obcego. Tu kolejny szok: nasz nowy korepetytor dostał polecenie, że ma robić wszystko, co w jego mocy, żeby nie zniechęcić nas do języka, nawet jeżeli oznaczało to przerabianie tej samej lekcji trzy razy. Czy mi to pomogło w szkole? Bardzo. Utrzymywałam się (z angielskiego) w czołówce klasy. Oznaczało to jednak, że moje kompetencje językowe były wyższe niż u większości kolegów o jakieś… pół poziomu. Jak widzicie, tyłka z wrażenia nikomu to nie urywało ☺.

Nie miałam żadnego pomysłu na siebie. Zanim musiałam podjąć decyzję o kierunku studiów, zapisałam się na całą masę zajęć dodatkowych, żeby być w stanie stwierdzić, co mnie interesuje i co mogłoby się stać moją przyszłą profesją. Taniec towarzyski, śpiewanie w chórze, grafika komputerowa, teatr… Nic nie wciągnęło mnie dostatecznie mocno, żeby ryzykować niestabilność życia artysty. Od lat żyłam w przekonaniu, że to pragmatyzm ma największe znaczenie.

Przeglądałam wszystkie gazetki o studiach, jakie mi tylko wpadły w ręce (dziś internet po stokroć ułatwiłby mi zadanie, ale to nie te czasy ☺), i po kilkadziesiąt razy analizowałam kombinacje różnych przedmiotów. Z chemii i fizyki byłam noga. Biologia i geografia kompletnie mnie nie pociągały. W matmie osiągałam przyzwoite wyniki, ale na podstawowym

poziomie. Z polskiego byłam bardzo przeciętna (ironia, biorąc pod uwagę fakt, że napisałam ponad 100 artykułów i właśnie piszę moją drugą książkę — wszechświat ma poczucie humoru ☺).

Skończyły mi się opcje. „Dobra — pomyślałam — pójdę na anglistykę, bo przecież nie będę siedziała przez rok na tyłku, zastanawiając się, co powinnam zrobić ze swoim życiem. Język zawsze się przyda, a ja w tym czasie poszperam w innych dziedzinach i zobaczę, czy coś mnie zaciekawi".

Nie miałam szczególnego talentu do angielskiego. Jedyną częścią języka, w której czułam się dobra, była… wymowa. I to by było na tyle. Liczyłam, że całą resztę nadrobię ciężką pracą. Wychodziłam z założenia, że poświęcenie studiom dostatecznej ilości pracy i energii wystarczy. Miałam rację. Był to wówczas najistotniejszy element składowy mojego sukcesu dostania się na studia anglistyczne. **Po wielu, wielu godzinach nauki przy korepetytorach, w szkole i w domu (zwykle nocami) zdałam maturę i zostałam przyjęta na uniwerek.** Miałam ogromne szczęście — rodzice nigdy nie żałowali pieniędzy na edukację moją i mojego brata, a jestem bardziej niż pewna, że bez tych dodatkowych lekcji nie dałabym sobie rady, a anglistyka byłaby jedynie niedościgłym celem.

Chciałabym móc Wam powiedzieć, że ciężka praca wystarczyła. Że trzeba tylko czegoś bardzo chcieć i niezłomnie o to walczyć, a na pewno nam się uda. Lecz byłaby to najgłupsza rzecz, jaką mogłabym powiedzieć. Miło by też było napisać, że po maturze wsiadłam do autobusu i pojechałam szukać swojego językowego *happy endu.* Tylko że po rozpoczęciu zajęć na Uniwersytecie Rzeszowskim zaczęłam oblewać kolokwia, ponieważ materiału przybywało, a godzin w dobie nie. I po *happy endzie* ☹. Skoro jednak uderzyłam w ścianę, talent po drodze niestety się nie ujawnił, a ja jakimś cudem studia przetrwałam, nietrudno się domyślić, że po drodze wydarzyło się coś więcej. I nie, nie było to wyrobienie sobie niezawodnej techniki ściągania na egzaminach, bo w tym akurat byłam do bani.

***

Rozwiązywaliście kiedyś test predyspozycji językowych? Jakiś czas temu wpadła mi w ręce (*nota bene* pełna użytecznych wskazówek) książka Lidii Głowackiej-Michejdy *Cała prawda o nauce języka angielskiego* i z ciekawości rozwiązałam zawarty w niej test zatytułowany „Sprawdź, czy masz zdolności językowe". Z zasady nie przepadam za tego typu testami, ale ten jeden raz się skusiłam.

Wiecie, co mi wyszło? Że moje „zdolności językowe są umiarkowane, czyli takie, jak większości z nas" i „jeśli chcę osiągnąć lepsze wyniki, muszę się przyłożyć do nauki", a „systematyczna praca jest środkiem do tego, aby opanować język". Należy wspomnieć, że stopień wyżej są osoby „posiadające zdolności do nauki języków obcych", a nieco niżej ci, którzy „prawdopodobnie w ogóle nie lubią się uczyć". To by było na tyle, jeśli chodzi o mój wrodzony talent językowy, *thank you very much* ☺.

***

Wróćmy na chwilę do tego, w jaki sposób wypełzłam z czeluści beznadziei studiów wyższych, w które się dobrowolnie wpakowałam. Przypomnę tylko, na czym stałam: dużo materiału, dużo ciężkiej pracy, mało snu i mało czasu. Jak widać, predyspozycje na średnim poziomie ☺.

Nie było jednej magicznej pigułki, którą zażyłam, jak bohater filmu *Jestem Bogiem*, i moje możliwości intelektualne uległy zwielokrotnieniu. Było natomiast kilka bardzo istotnych (nierzadko mało przyjemnych) zmian, które zaczęłam wprowadzać do swojej codzienności i swojego procesu edukacji.

1. **Zabierałam głos na zajęciach i ćwiczyłam mówienie, kiedy tylko mogłam.** Jeśli znałam odpowiedź na zadane pytanie bądź chodziło o wyrażenie opinii, podnosiłam rękę. **Nikt nie lubi publicznie zabierać głosu, zwłaszcza kiedy jest spore prawdopodobieństwo, że zaliczymy wtopę.** Mimo to **dobrowolnie wystawiałam się na ostrzał, nawet gdy popełniałam błędy**. Efekt? Wykładowca mnie poprawiał, a koleżanki z roku miały sposobność wyrobić sobie na mój temat opinię (w końcu byłam bardzo aktywna i nie kryłam się z tym, co myślę). Z czasem

dowiedziałam się, że byłam postrzegana jako ktoś odważny i bardzo pewny siebie. Dziś mnie to bawi, ponieważ niemal za każdym razem gdy miałam wtedy otworzyć usta i powiedzieć coś na forum, mocno zaciskałam na kolanach dłonie, żeby ukryć, jak bardzo drżą.

2. **Zaczęłam dostosowywać techniki uczenia się do stylu preferowanego przez mój mózg**, czyli wzrokowego. Do tamtego momentu byłam zagubiona w świecie edukacji niczym dziecko we mgle. „Naucz się lekcji" — mówili. A ja nie wiedziałam, o co im chodzi. Nauczyć się — jak? Czytać po cichu czy na głos? Uczyć się wszystkiego w formie jednego ciągłego tekstu czy szatkować go na mniejsze części? Tworzyć rymy? Wyobrażać sobie sceny na ekranie umysłu? **JAK** mam się tego nauczyć?! Dopiero z czasem dotarłam do mnemotechnik i map myśli, które uratowały moją samoocenę i tytuł magistra.
3. **Otoczyłam się językiem również w życiu prywatnym.** Tamten okres był dla mnie wyjątkowo mało przyjemny z powodu emocji, jakich doświadczałam, i niskiej samooceny. Po samobiczowaniu i zakończeniu użalania się nad sobą zaczęłam szperać w literaturze rozwoju osobistego i filmikach wideo takich osób jak Marie Forleo czy Tim Ferriss. Wszystko po angielsku. Nierzadko ich filmy leciały cichutko w tle, tworząc tzw. biały szum, podczas gdy ja przyswajałam swoje mapy myśli. **Nawet wtedy, gdy języka nie słuchałam, wciąż go słyszałam.**
4. Zrozumiałam, że **język można traktować jak zbitek różnych sztywnych wyrażeń**, i tak też zaczęłam do niego podchodzić. Opanowałam **szereg zwrotów, które robiły dobre wrażenie** (w końcu wypowiadałam się bez zająknięcia), **a były na tyle uniwersalne, że mogłam ich użyć w niemal każdej dyskusji na dowolny temat**.

NAJWAŻNIEJSZA RZECZ, JAKĄ MUSISZ WIEDZIEĆ O SWOIM IQ

Pamiętacie historię ze wstępu o dzieciach, które mimo podobnego poziomu IQ osiągały w testach różne wyniki?

Ponad 30 lat temu Carol Dweck, profesor Uniwersytetu Stanforda, zaczęła się interesować podejściem dzieci do porażek oraz tego, w jaki sposób wpływało ono na wyniki działań i na mózg dziecka. W rezultacie grupa amerykańskich uczniów otrzymała zbiór zadań do rozwiązania. Poziom trudności tych ćwiczeń był wyższy od standardowo przypisanego do danej grupy wiekowej.

I wtedy zaczęła dziać się magia. Jak łatwo się domyślić, większość dzieci zareagowała frustracją i zniechęceniem — w końcu nie radziły sobie, a to w ich mniemaniu oznaczało, że są niedostatecznie bystre. **Jednak wśród młodych uczestników eksperymentu znaleźli się też tacy, na których trudności zaczęły działać… motywująco.** Z ich ust padały takie wyrażenia, jak **„lubię wyzwania”** i **„miałem nadzieję, że to będzie pouczające”**.

Choć Dweck na początku nie mogła zrozumieć toku myślenia dzieci z mniejszej grupy (w końcu zawalały, więc z czego tu się cieszyć?), **z czasem zorientowała się, że jest na drodze do przełomowego odkrycia**.

Później rozpoczęto monitoring aktywności mózgu i okazało się, że umysły pierwszej, sfrustrowanej grupy reagowały zupełnie inaczej od osób kochających wyzwania. Mózgi tych pierwszych „poddawały się”. Z chwilą gdy dziecko uznawało, że jest „niedostatecznie mądre”, jego mentalna aktywność gwałtownie spadała (bo w końcu „po co się starać, skoro i tak zadania były dla niego za trudne”). **Co natomiast się działo z mózgami uczniów, którzy spróbowali dosięgnąć tak wysoko umieszczonej poprzeczki? Zdjęcia przedstawiające wspomnianą aktywność umysłu wykazały, że ich mózgi świecą niczym choinka na Gwiazdkę.**

A teraz najlepsze: **żadna z grup, według standardowych testów IQ, nie była mądrzejsza od drugiej**.

Mentalność zafiksowana

Słowo „zafiksowana" pochodzi od angielskiego *fixed*, czyli ustalony, niezmienny, przytwierdzony. Jest to założenie, którym charakteryzowała się pierwsza grupa uczniów. **Założenie, według którego nasze IQ, już raz ustalone, nie może ulec zmianie.** Ot, przy narodzinach zostaliśmy wyposażeni w konkretny poziom talentu i inteligencji i nie mamy na ten poziom wpływu. Geniusz będzie geniuszem, a idiota pozostanie idiotą. Carol Dweck nazwała to podejście *fixed mindset*, czyli mentalnością stałą, określaną w polskiej literaturze mianem **mentalności zafiksowanej**.

Nie oszukujmy się: trudno nie zgodzić się ze stwierdzeniem, że niektórzy z nas mają większe predyspozycje do pewnych dziedzin, np. matematyki, a pozostali muszą modlić się i gimnastykować umysł, żeby zdobyć 33% na maturze. Tego nie neguję. **Zastanawia mnie jednak kilka rzeczy, np. luki w teorii niezmiennego ilorazu inteligencji.** Skoro nasz poziom intelektu jest ustalony i nie mamy na niego wpływu, a z talentem (lub bez niego) się rodzimy, to jak to możliwe, że jesteśmy zdolni do uczenia się nowych rzeczy niemal w każdym wieku? **Jakim cudem niektórzy z moich starszych uczniów (60 – 66 lat) zaczęli swoją przygodę z nauką języka obcego bliżej emerytury niż dalej, a mimo to dziś są w stanie bezproblemowo mówić po angielsku?** Dlaczego niektórzy słynni malarze (np. Vincent van Gogh czy Claude Monet) rozpoczęli swoją karierę dopiero w okolicy trzydziestki czy czterdziestki (lub jeszcze później)? Jak to możliwe, że słyszymy o pięćdziesięcioparolatkach, którzy przebranżowili się i założyli własny biznes?

To Ty decydujesz — mentalność wzrostowa

Jestem zdolna do rozwoju. Mogę się uczyć nowych faktów i opanowywać nowe umiejętności, a następnie używać ich w praktyce. Punkt startowy nie jest moją metą, a wiedza, z którą rozpoczynam swoją podróż edukacyjną, nie jest tą, z którą skończę. Inteligencja to plastyczna jakość, którą można rozwijać, głównie poprzez wysiłek i aktywny proces edukacyjny.

O tym właśnie mówi teoria wzrostowa (ang. *incemental theory*), która tłumaczy różnicę w aktywności mózgu dzieci łatwo kategoryzujących swój poziom intelektu oraz tych, które były skłonne wysilić szare komórki i podjąć wyzwanie. Te drugie posiadały mentalność wzrostową i były nastawione na wysiłek. Intuicyjnie wiedziały, że w chwili podejścia do ćwiczenia nie mają jeszcze tak dużych możliwości, jakie mogłyby mieć dziesięć lat później. Uważały, że są zdolne do rozwoju, więc się rozwijały.

***

Jako narzędzie diagnozy uznawanej „teorii wzrostu" Dweck zastosowała skalę Likerta z możliwościami odpowiedzi od 1 („całkowicie się zgadzam") do 6 („zupełnie się nie zgadzam") wobec następujących pozycji:

- „Masz pewną, określoną ilość inteligencji i tak naprawdę niewiele możesz zrobić, aby to zmienić".
- „Twoja inteligencja jest twoją cechą, której nie możesz zmienić".
- **„Możesz nauczyć się nowych rzeczy, ale nie możesz zmienić swojej bazowej inteligencji".**

W późniejszych pracach badaczka użyła poszerzonych skal, w których zostały uwzględnione wyrażenia powiązane z przekonaniami „wzrostowymi" (np. **„Zawsze możesz mieć istotny wpływ na to, jak bardzo jesteś inteligentny"**).

Co najciekawsze, **kolejne lata badań i follow-upu** (tj. sprawdzania, co działo się z tymi dziećmi na późniejszych etapach życia) **ukazały poznawcze i behawioralne konsekwencje kierowania się przeświadczeniami o naturze poziomu inteligencji**.

Dodatkowo okazuje się, że **zwolennicy przeświadczenia wzrostowego (a co za tym idzie, miłośnicy wyzwań) preferują cele sprawnościowe, czyli tzn. *learning goals*. Wolą koncentrować się na procesie edukacyjnym** i zamierzonym wychodzeniu poza strefę komfortu w celu poznania czegoś innego. Najistotniejszy jest fakt nauczenia się czegoś nowego, a oceny odgrywają rolę drugoplanową.

Z drugiej strony, **osoby przekonane o stałości IQ wolą cele „wykonaniowe" (tzw. *performance goals*), które prowadzą do demonstrowania wcześniej nabytych kompetencji**, a dalszy rozwój często w ogóle nie jest brany pod uwagę.

GDY POPEŁNIĘ BŁĄD…

Jeśli pozwolisz, aby duma cię zatrzymała, znienawidzisz życie.

— TIM FERRISS

Od trzech lat codziennie mówiłam, słuchałam, myślałam i uczyłam się po angielsku. W wyniku niemal całkowitego zanurzenia po pierwszym miesiącu na studiach zaczęłam nawet śnić w tym języku. Mimo to **w dniu, gdy przyszło mi poznać rodowitego Brytyjczyka, który miał od tej pory prowadzić zajęcia z praktycznej nauki języka angielskiego, czułam się bardzo, bardzo nieswojo**. Rozejrzałam się po sali i zobaczyłam na twarzach niektórych kolegów to, co sama odczuwałam — lęk. Lęk przed tym, że nie zrozumiem, że będę musiała milion razy prosić o powtórzenie, przed zrobieniem z siebie idiotki i przed wstydem, bo byłam za słaba.

Na samym środku stał sympatyczny wysoki mężczyzna. Mówił szybko, ale wyraźnie. Gdy opisywał nadchodzący rok akademicki oraz materiał, jaki mieliśmy przerobić, na ułamek sekundy pozwoliłam sobie zerknąć w bok. Jedyną formą ruchu, jaką dało się zauważyć, były dłonie robiące notatki ze wszystkiego, co mówił nasz nowy wykładowca.

Przywołałam się do porządku i ponownie skoncentrowałam całą swoją uwagę na jego wypowiedzi.

— **Na gramatyce oczywiście nie będziemy się skupiać. Tego to ja mógłbym się uczyć od was.**

Oniemiałam.

CO?! Przez te wszystkie lata po to wpajano nam czasy i struktury, żeby teraz coś takiego usłyszeć? No bez jaj.

Jednak kolejne tygodnie potwierdziły jego słowa. Uczyliśmy się związków frazeologicznych, ćwiczyliśmy płynność wypowiedzi, dyskutowaliśmy, czytaliśmy. Gramatyka zeszła na dalszy plan. Jeżeli ktoś sporadycznie użył niewłaściwego słowa czy czasu, jedyną konsekwencją było dopytanie przez wykładowcę, co autor miał na myśli, aby zrozumieć jego tok rozumowania. To wszystko. Chodziło o wyklarowanie przekazu.

Minęło pół roku, a wspomniane dyskusje stały się jedną z moich największych przyjemności. Uśmiechałam się na myśl, że jeszcze przed czterema laty drżałam ze strachu przed zabieraniem publicznie głosu. Teraz moją prywatną rozrywką było wyszukiwanie nowych argumentów w dysputach i podważanie tych należących do wykładowcy. Przywykłam do akcentu i przestałam się gubić w jego wypowiedziach.

Nigdy jednak nie zapomniałam naszych pierwszych zajęć. Zapadły mi też w pamięć te przeprowadzone przez jego żonę, Polkę z nienagannym angielskim i piękną wymową. Co najlepsze: jedynym sposobem na rozpoznanie, które z nich urodziło się poza granicami Polski, był fakt, że w jej wypowiedziach nie dało się doszukać błędów gramatycznych — mucha nie siadała. Jej mąż o nie po prostu nie dbał. I nie musiał.

Gramatyka bywa bardzo użyteczna i sama przekazuję jej zasady moim kursantom. **Żałuję tylko, że częściej przywiązujemy większą wartość do niej, aniżeli do zdolności komunikacji z drugim człowiekiem.** W końcu język jest kodem umożliwiającym porozumiewanie się z innymi. **Po co nam choćby próba dostosowywania się do wszystkich zawiłości języka, jeśli w efekcie nawet nie otworzymy ust? Bo skoro *native speaker* popełnia błędy, to ja też mogę.** Kto mi zabroni ☺?

NIE JESTEM JESZCZE GOTOWA

Rozejrzałam się po niewielkim pokoju, w którym spędziłam ostatnie półtora roku. Miejsca było niewiele. Gdy wyciągałam matę do ćwiczeń i robiłam pompki, musiałam być bardzo ostrożna, żeby nie uderzyć w łóżko lub szafę którąś częścią ciała.

Siedziałam na podłodze, a obok mnie leżał laptop. Nie wiedzieć czemu w wielu decydujących momentach życia podłoga była moim ulubionym miejscem do podejmowania decyzji. Kilka lat później, kiedy postanowiłam odejść z pracy na rzecz własnej firmy, moje szanowne cztery litery również były przyklejone do dywanu, a plecy do boku łóżka.

Wdech, wydech, wdech, wydech… Podniosłam słuchawkę, dwa razy sprawdziłam, czy wybrałam właściwy numer, po czym nacisnęłam symbol zielonej słuchawki.

— Biiip… Biiip… Biiip… KLIK!

— Tak, słucham?

— Dzień dobry! Moje nazwisko Szpyt. Nie wiem, czy dobrze się dodzwoniłam. Chciałam zapytać o skoki spadochronowe w Jasionce…

— Dobrze się pani dodzwoniła. W czym mogę pomóc?

— Chciałam zapytać o kilka kwestii związanych ze skokiem w tandemie. Termin, koszt nagrania kamerą, przebieg całości…

— Więc tak: na lotnisko przyjeżdża pani na jakąś godzinę przed planowanym skokiem, jeśli pogoda będzie sprzyjać…

Po pięciu minutach wiedziałam już, na czym stoję. Przez chwilę wpatrywałam się we wzorki na tkaninie pode mną i zastanawiałam się, co ja najlepszego zrobiłam. Oczywiście mogłam się jeszcze z tego wycofać. Zadzwonić i odwołać. Wiedziałam jednak, że tego nie zrobię. Celowo zaplanowałam system, który skłoniłby mnie do zrealizowania jednego z moich najstarszych marzeń. Miesiąc wcześniej zostałam zatrudniona w szkole językowej i ten skok miał być moim sposobem na niezapomniane spożytkowanie pierwszej wypłaty. Niecały tydzień później skoczyłam z blisko 4000 metrów z całkowicie funkcjonalnego samolotu ☺.

Muszę przyznać, że te 20 minut lotu w awionetce, niezbędne, ażeby wzbić się na odpowiednią wysokość, nie należały do najprzyjemniejszych doświadczeń. Nigdy wcześniej nie leciałam samolotem (a rwałam się do tego bardzo), jednak nie tak to sobie wyobrażałam. Cała masa pasów służących za siedzenie i wżynających się we wszystkie niewłaściwe miejsca oraz obcy facet na plecach, który z jakiegoś powodu nie potrafił przestać się na mnie gapić — wszystkie te czynniki sprawiły, że chciałam się stamtąd jak najszybciej ulotnić.

Gdy dolecieliśmy na wysokość zrzutu, otworzyły się drzwi. Nie było ani czasu, ani warunków do rozmowy — hałas był ogłuszający, a pilot nie mógł przecież wiecznie czekać i krążyć nad jednym miejscem. Wymiana zdań była więc bardzo krótka.

— Wszystko okej?!

— Tak!

— Gotowa!

— Jasne!

„Jak jasna cholera" — dodałam w myślach. Ziemia była tak daleko…

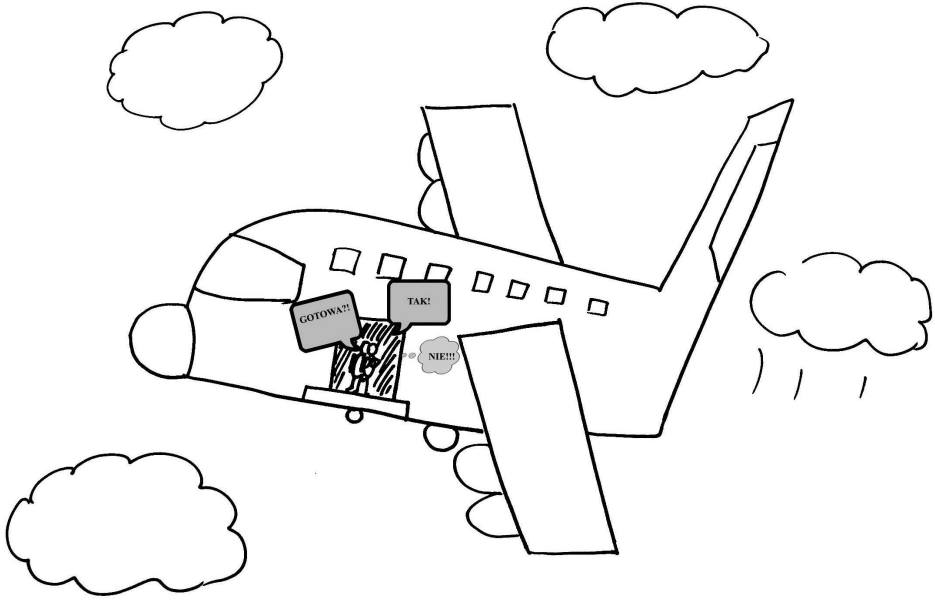
— Raz…!

Przechyliliśmy się razem lekko do przodu.

— Dwa…!

No to po ptakach…

— TRZY!!!



— Masz, dziewczyno, jaja! Ja bym się nie odważył.

— Ha, ha! Dzięki. — Uśmiecham się szeroko i myślę o tamtym popołudniu spędzonym na bordowym dywanie we wzorki.
— Choć jeśli mam być szczera, to nie skok był najtrudniejszy.

— Nie?

— Nie. Najtrudniejsze było podniesienie słuchawki. Wiedziałam, że gdy już zaklepię sobie miejsce, nie będę miała odwrotu. **Myślę, że częściej to momenty decyzji są najbardziej przerażające, nie czyny same w sobie. I choć zawsze wiedziałam, że będę chciała to zrobić, to nigdy nie czułam się w pełni gotowa.**

— To dlaczego skoczyłaś?

— **Ponieważ na te najważniejsze rzeczy nigdy nie jesteśmy gotowi. I co ciekawe, to, co czeka na nas po drugiej stronie decyzji, jest zwykle najbardziej warte zachodu.**

BŁĘDY I IDEAŁY

Próbuj z każdego dnia tworzyć arcydzieło. To oznacza dawanie z siebie wszystkiego. Nie możesz zrobić więcej. Słyszałem, jak trenerzy mówili, że ktoś dał z siebie 110% czy 120%. Nikt nigdy nie dał z siebie 110%, bo ich nie ma. 100% to ideał, a nikt nie jest idealny, więc nie możesz uzyskać nawet 100%.

— JOHN WOODEN

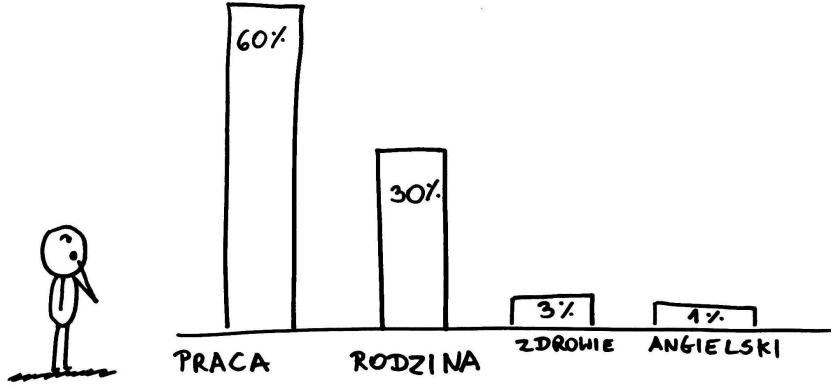
Odkąd pamiętam, byłam bardzo ambitna. W czasach licealnych często powtarzałam, że chcę dać z siebie wszystko. Dużo się uczyłam i zależało mi na dobrych stopniach. Jednak to, co dla szesnastoletniej Ani było wówczas prostym czarno-białym obrazkiem, dziś jest tylko nieistniejącą infantylną wizją młodej dziewczyny.

Gdy masz dziesięć lat, twój czas pochłania zabawa i szkoła. Gdy masz dwadzieścia, odkrywasz siebie i robisz co możesz, żeby obrać właściwą ścieżkę w życiu (może ewentualnie wciśniesz imprezę lub dwie tygodniowo ☺). Jednak gdy znajdziesz się gdzieś w połowie drogi do trzydziestki, zdajesz sobie sprawę, że nie jesteś już uczniem, którego jedynym obowiązkiem jest odrobienie zadania domowego. Nie jesteś też studentem, który martwi się o sesję i zaliczenia. Przestajesz

być jednowymiarowy. Miejsce zdania „jestem X" zajmuje „jestem X, Y, Z, a równocześnie…". Zaczynasz odgrywać różne role wobec różnych ludzi, a to oznacza, że pojawia się podejmowanie decyzji na temat tego, ile czasu czemu (i komu) poświęcić.

Kiedyś misja była prosta do wykonania: wstać i się uczyć. Poza normalnym życiem codziennym, mieliśmy bardzo klarowne cele do wykonania, np. utrzymywać oceny na konkretnym poziomie. Wtedy mogliśmy mówić o dawaniu z siebie wszystkiego.

Czym jednak jest dawanie z siebie wszystkiego w dziedzinie regularnych ćwiczeń? Trzy razy w tygodniu czy sześć? Po 30 minut czy po 90? Trening o małej, średniej czy dużej intensywności?



Czym jest realizowanie mojego pełnego potencjału w życiu zawodowym? Logowanie 40 godzin tygodniowo? 60 godzin? A co z jakością? Przecież jeśli zacznę ogarniać równowartość dwóch etatów, efekty mojej pracy będą w końcu gorsze.

Czym jest moje 100%, gdy pełnię funkcję siostry, córki, przyjaciółki? Przecież zawsze będzie jakaś rozmowa do nadrobienia, jakiś niespędzony razem wieczór, jakaś zmarnowana z powodu pracy niedziela…

Z czym nas to zostawia? Ano z tym, że **100% w jednej dziedzinie oznacza 0% w pozostałych, co jest z kolei niewykonalne w przełożeniu na prawdziwe życie. Nie można być we wszystkim nieskazitelnym, z nauką języka i płynnością wypowiedzi włącznie.** Jednak w ogólnym rozrachunku nie o to chodzi. **Nie musimy być świetni. Wystarczy, że będziemy dostatecznie dobrzy.**

NIE RÓB SOBIE, CO DRUGIEMU NIEMIŁE

— Jestem głupia.

— Co? — Patrzę na kursantkę zszokowana.

— No tak. Sama widzisz, jaki głupi błąd popełniłam. Wstyd, hańba, płacz i zgrzytanie zębów. Nie wiem, po co się do tego pchałam. Idiotka ze mnie.

— Chyba zwariowałaś.

— A jak to inaczej wytłumaczysz? Jak to świadczy o moich kompetencjach? Taka wtopa. Głupia, głupia, głupia…

— Przestań! Nie jesteś głupia! Po prostu popełniłaś błąd, każdemu się zdarza!

— Musisz tak mówić, bo jesteś moją przyjaciółką.

— To znaczy, że wiem najlepiej, co potrafisz. To dopiero głupie: myśleć, że jeden bzdurny błąd określa cały twój iloraz inteligencji.

— Tak myślisz?

— Oczywiście, że tak!

— I co? W takim razie powinnam uznać, że to było tylko potknięcie i…

— …i przestać się wygłupiać. Tak jakby jedno zdanie albo jedna wypowiedź świadczyła o tym, czy jesteś mądra. To śmieszne.

— Tak sądzisz?

— Tak!

— Naprawdę?

— Naprawdę!!!

— **Skoro tak uważasz, to dlaczego mnie nigdy nie oceniasz przez pryzmat jednego błędu, a siebie zawsze? Jeżeli nie masz takich wymagań wobec innych, dlaczego nakładasz je na swoje barki?**

ŻYCIE NICZYM AMERYKAŃSKI SERIAL

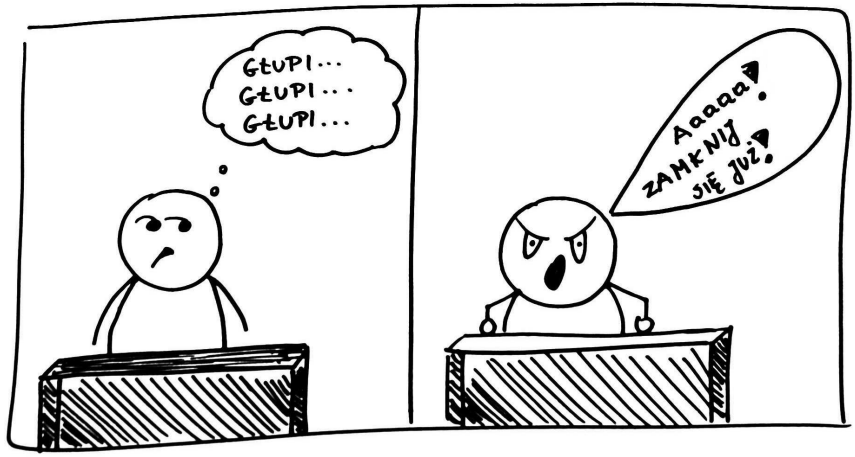
Oglądaliście serial *Ally McBeal*? Jego główna bohaterka jest prawniczką o bardzo bujnej wyobraźni. Jak każdemu z nas, jej również często zdarza się coś palnąć. Doprowadzić do absurdalnych sytuacji i powiedzieć najmniej odpowiednią rzecz ze wszystkich możliwych. Niejednokrotnie możemy też zobaczyć, jak po wpadce staje przy drzwiach i uderza w nie głową, przeprowadzając samoostracyzm.

Ileż to razy ja sama robiłam coś podobnego… Wznosiłam oczy ku niebu albo patrzyłam w lustro i wyrzucałam z siebie najgorsze możliwe epitety. W moim własnym odczuciu uważałam, że zasłużyłam na taką samokrytykę. I robiłam to nieświadomie: **powtarzałam sobie, jaka głupia byłam i jakie błędy popełniłam**. W końcu powinnam była wiedzieć lepiej, prawda?

Tylko że **taka taktyka jest bardzo mało opłacalna**. W końcu jak mogłabym czuć się dobrze z samą sobą, mając w głowie irytującego „współlokatora", któremu gęba nigdy się nie zamyka? To źle, to niedobrze, w kółko coś nie tak. Konia z rzędem za chwilę wytchnienia od tej męczącej samokrytyki.

Może by go tak wykopać? Bo dobrowolnie pewnie nie pójdzie. Odnoszę nieodparte wrażenie, że ten problem dotyczy nie tylko mnie, ale też całej reszty świata. Wprawdzie spotkałam w życiu wielu egocentrycznych ludzi, którzy pozowali na nieomylnych, doświadczenie nauczyło mnie jednak, że takie zachowanie jest zwykle mechanizmem obronnym z powodu własnych kompleksów.

Co więc robić? **Praktykować samokontrolę. Łapać na gorącym uczynku i przywoływać do porządku. Cierpliwie uciszać „współlokatora", gdy popełnimy jakiś błąd.** I nie przechodzić na całkowitą abstynencję od wyzwisk wycelowanych w samego siebie, ale być tych negatywnych komentarzy bardziej świadomym i krok po kroku minimalizować samokrytykę. Po pierwsze, nie jest ona niczym więcej jak dodatkową ścianą między nami a mówieniem w obcym języku. Po drugie, to **małe ciche miejsce w naszej głowie jest jedynym środowiskiem, w jakim nieuchronnie będzie nam dane spędzić całe życie. Warto zadbać, aby było ono nieco bardziej przyjazne dla głównego mieszkańca ☺. Musimy też wiedzieć, że ten irytujący wewnętrzny współlokator zawsze będzie z nami biegł. Ale lepiej biec w marnym towarzystwie, niż nie biec wcale.**



CZY MUSZĘ WYJECHAĆ ZA GRANICĘ, ŻEBY NAUCZYĆ SIĘ ANGIELSKIEGO?

— Wiem, że mówiłbym lepiej, gdybym się bardziej przykładał do nauki. Choć zdaję sobie też sprawę, że jeśli chciałbym mówić płynnie, to musiałbym wyjechać za granicę.

— Hm… Oczywiście byłoby to bardzo korzystne. Zakładając, że nie ugrzązłbyś wśród swoich polskich znajomych i nie odcinał się od obcokrajowców. Znam kilka osób, które wróciły do Polski po kilku miesiącach w Anglii z dokładnie takim samym poziomem języka, z jakim wyjechały, ponieważ robiły wszystko, żeby go nie używać. Więc tak, wyjazd na pewno by przyspieszył proces. Choć nie jest niezbędny.

— Jak to?

— No nie jest. — Uśmiecham się. — **Minęło już sporo czasu od moich studiów filologicznych, a ja nigdy nie byłam za granicą. Miałam regularny kontakt z *native speakerami*, ponieważ mnie oni uczyli, ale w Wielkiej Brytanii czy USA nie byłam nigdy.**

— Yyy… To jak się nauczyłaś tak płynnie mówić po angielsku?

— Nie miałam innego wyboru, byłam bombardowana tym językiem ze wszystkich stron. Najpierw uczyłam się go każdego dnia, przygotowując się do matury, a gdy poszłam na studia, prawie wszystkie wykłady i ćwiczenia były prowadzone właśnie w języku angielskim. Przestaw się lub giń. Trzeba było czytać, pisać, mówić, a nawet myśleć po angielsku. Najciekawszy moment nastąpił, gdy zaczęłam śnić po angielsku — odlot ☺.

— Nadal nie rozumiem, jak ci się to udało.

— Okej, zatrzymajmy się przy tym na chwilę. **Co takiego daje nam wyjazd, co sprawia, że szybciej przyswajamy język? Regularny kontakt, bycie otoczonym tym językiem, przymus konwersacji w docelowym języku.** Ewentualnie akcent czy nawet slang, ale te będą się różniły w zależności od osoby, kraju czy nawet jego części, np. stanu. **Wszystko to miałam zapewnione na studiach i wbrew pozorom przeciętna osoba może znacząco zbliżyć się do tych warunków. Jednak zwykle tego nie robimy, bo nam się po prostu nie chce.**

— Ale nie da się przecież zastąpić wyjazdu.

— Nie da, oczywiście, ale da się zastosować pewne zamienniki, a możliwości mamy niemało. Przestawić wszystkie urządzenia i media społecznościowe na angielski. Czytać książki po angielsku, słuchać radia BBC oraz oglądać anglojęzyczne filmy i seriale bez napisów, wymieniać e-maile z ludźmi z całego świata — portali do tego stworzonych nie brakuje. Jest nawet kilka stron, na których możesz znaleźć sobie partnera do konwersacji przez Skype'a. Bombardować się językiem.

Oczywiście, że nie dojdziesz do 24 godzin angielskiego na dobę, ponieważ musisz pracować i porozumiewać się ze swoim najbliższym otoczeniem. Jednak doświadczenie mówi mi, że 99% moich kursantów nie wykorzystuje nawet połowy potencjału ukrytego w ich wolnym czasie. **Chcemy wszystkiego albo niczego. Albo oczekujemy, że 3 godziny w tygodniu z lektorem zastąpią nam te pełne 168, albo uznajemy wyjazd za nieosiągalnego Świętego Graala i dajemy sobie spokój. Czy jesteś pewien, że pośrodku nie ma nic, co doprowadziłoby cię do satysfakcjonujących efektów?**

NAUKA PRZEZ SŁUCHANIE?

Po raz setny odwracam się na drugi bok i mruczę pod nosem. Podnoszę głowę — jest 2:18 w nocy.

— Cholera jasna! — klnę pod nosem i siadam na łóżku. Chowam twarz w dłoniach. — Wyłącz się już!

Od zawsze wiedziałam, że będę pracować dla siebie. Choć moja pierwsza (i jak do tej pory jedyna) praca nie była zła i szefowie byli wobec mnie naprawdę w porządku, zawsze marzyło mi się pójście na swoje.

— No to mam — westchnęłam i odwróciłam głowę w prawo, gdzie w szybie szafki zobaczyłam swoje odbicie. Im mniej spałam i więcej dawałam się pochłonąć pracy, tym trudniej było mi panować nad swoimi cechami osobowości typu A — zawziętego i ambitnego pracoholika. Bywało, że nawet po godzinnym joggingu nie byłam w stanie zasnąć. Moje trybiki nie potrafiły się zatrzymać, mózg wciąż pracował.

Wstałam i klapnęłam klawiaturę w okolicy klawisza ENTER mojego laptopa. Przerwałam stan hibernacji i włączyłam YouTube'a.

— *ASMR rain*… — Z głośników zaczął rozbrzmiewać dźwięk deszczu uderzającego o szybę. Odsunęłam laptopa tak daleko, abym nie mogła go niechcący uszkodzić przez sen, i z powrotem wgramoliłam się pod kołdrę. Minęło kilka chwil, a ja powoli zaczęłam odpływać.

***

Zastanawialiście się kiedyś, dlaczego niektórzy rodzice uspokajają swoje malutkie pociechy dźwiękiem suszarki lub okapu? Zasługą jest biały szum, czyli dźwięk, który ma jednakową intensywność na różnych częstotliwościach. To dzięki niemu Misie Szumisie odniosły taki sukces — dźwięk ten koi nerwy i ułatwia zaśnięcie. Okazuje się jednak, że nie tylko dzieci (i Ania ☺) mają problemy z zasypianiem. Szacuje się, że średnio jedna na trzy osoby cierpi na jakąś formę bezsenności.

To właśnie białym szumem charakteryzuje się wiele plików audio i wideo o tytule *ASMR* — wspomagają one zasypianie. Słyszymy jednostajny, niedrażniący dźwięk, który nas uspokaja, a po chwili udajemy się w objęcia Morfeusza.

Tak doszliśmy do sedna sprawy: **najczęściej ów dźwięk SŁYSZYMY, ale go nie SŁUCHAMY**. Pójdźmy więc o krok dalej i zadajmy pewne istotne pytanie: jak ważne jest słyszenie i słuchanie języka obcego w procesie jego uczenia się?

Słuchanie bierne

Słuchanie bierne języka jest właśnie takim „słyszeniem". Nawet wtedy, gdy wiadomość jest pełna wartościowej treści, jeżeli nie znamy kodu, jakim posługuje się nadawca, przekaz staje się jedynie szumem. Dźwięki wpadają jednym uchem i wypadają drugim, a gdyby ktoś nas zapytał o treść, nie potrafilibyśmy udzielić odpowiedzi. W końcu słyszeliśmy jedynie zbitek nic dla nas nieznaczących sylab. Mogło się nawet zdarzyć, że po chwili całkowicie zaczęliśmy go ignorować, ponieważ mózg nie potrafił doszukać się głębszego znaczenia w wiadomości. I tak nieznany nam język stał się zaledwie hałasem w tle.

Taka sytuacja może mieć miejsce, gdy wyjedziemy do obcego kraju, którego języka urzędowego nie znamy. Na początku słyszymy jeden długi ciąg dźwięków i dopiero z czasem powoli uczymy się wyłapywać charakterystyczne dla danego języka brzmienia i rozróżniać słowa.

Słuchanie bierne nie jest bez znaczenia, ponieważ aktywizuje prawą półkulę mózgu, która rejestruje głośność, melodię języka, intonację głosu, akcent i inne podobne elementy (wiemy przecież, że położenie akcentu na niewłaściwą sylabę może prowadzić do całkowitej zmiany sensu zdania). Dodatkowo słuchanie bierne pomaga w przejściu na myślenie w języku obcym i w eliminowaniu wewnętrznego „tłumacza", który niepotrzebnie spowalnia proces komunikacji.

Czy jest więc ważne? Nawet bardzo. Z pewnością jednak nie załatwia sprawy.

Słuchanie aktywne

Jest to faktyczne słuchanie treści wiadomości, a nie jedynie dźwięku. Angażuje lewą półkulę mózgu i sugeruje słuchanie W JAKIMŚ CELU. Uzyskujemy wtedy informacje, które próbuje nam przekazać nadawca, i po pewnym czasie (i przy odpowiedniej praktyce) jesteśmy bardziej wyczuleni na brzmienie nieznanych słów. Wówczas włącza się nam czerwona lampka sygnalizująca, że pojawił się zbitek dźwięków, których nie ma w naszej bazie danych, tj. nie znamy danego słowa. Mając już pewną bazę językową, jesteśmy w stanie znajdować tego typu luki w swojej wiedzy (nieznane wyrazy), a następnie je łatać. Jednak **ten rodzaj słuchania nie jest możliwy bez wcześniejszego opanowania podstaw danego języka**.

***

— Nie wiem, na czym polega problem! Rozumiem, co się do mnie mówi, z pisaniem też u mnie okej, ale mówienie kompletnie mi nie idzie. Potrafię przetłumaczyć skierowane do mnie wypowiedzi innych osób, ale nawet jeżeli niby znam słówka, nie potrafię się płynnie wypowiadać. Dlaczego!?

W ciągu ostatniego tygodnia usłyszałam trzy, może nawet cztery podobne wypowiedzi. Moja nowo poznana kursantka najwyraźniej nie doceniała swoich umiejętności językowych. W miarę płynnie się wysławiała, nie miała najmniejszych

trudności w rozumieniu tego, co do niej mówiłam (zachowując przy tym naturalne tempo wypowiedzi), charakteryzowała się bardzo przyzwoitą wymową i (pod warunkiem regularnej pracy w domu) miała szanse na imponujący progres językowy w ciągu najbliższych kilku miesięcy.

— Jeździsz może samochodem? — „Ach, te moje porównania i metafory" — myślę i wpatruję się w dziewczynę siedzącą przede mną.

— Tak.

— Super! Od jak dawna?

— Uhm… Od jakichś ośmiu lat.

— Dobrze. Kiedy poszłaś na pierwszą lekcję jazdy, usiadłaś na miejscu kierowcy, a instruktor w ciągu dwóch minut pokazał ci podstawy: skrzynia biegów, pierwszy bieg, drugi, wsteczny, kierunkowskazy, wycieraczki, światła, a ty hop — pojechałaś! Potem już tylko awansowałaś na Hołowczyca :D!

— No wiem, wiem… Nie wszystko od razu.

— Tak, kochana, tylko że nawet gdy nasz umysł rozumie jakieś zagadnienie, ponieważ wydaje się ono logiczne, nie oznacza to, że nasze odczucia się nie buntują. Sprawdzenie dowolnej informacji zajmuje kilka, góra kilkadziesiąt sekund, jeśli jest ona zagrzebana głęboko między innymi linkami w wyszukiwarce. Umysł ludzki przyzwyczaja się do szybkich rezultatów. Rozumiem to, mój też płata mi takie figle. Musimy jednak pamiętać, że **mówienie i słuchanie to dwa zupełnie różne kanały komunikacji, które muszą być ćwiczone niezależnie. Działanie jednego wspiera działanie drugiego, pewnie, ale nie będziemy przecież oczekiwać od dziecka, żeby umiało zagrać na fortepianie nowy utwór tylko dlatego, że potrafi go zaśpiewać czy zanucić.** Każda umiejętność wymaga swojej własnej ścieżki rozwoju. Mówienie po angielsku również.

Liczenie, że samo osłuchanie się z językiem będzie wystarczające do przełamania bariery językowej, jest jak przygotowywanie się do egzaminu na prawo jazdy przez oglądanie kierowców Formuły 1. Przyjemniejsze i mniej stresujące, ale też nijak nieprzekładające się na rezultaty.

MYŚLENIE PO ANGIELSKU

Sukces nie wywodzi się z tego, co robimy od czasu do czasu, a z tego, co robimy stale.

— MARIE FORLEO

Jednym z powodów, dla których trudniej nam się wypowiadać w obcym języku niż w ojczystym, jest to, że czujemy się nieswojo, słysząc samych siebie używających go. Brzmi nienaturalnie, wymuszenie, może nawet nieporadnie. Jest trochę jak słuchanie nagrania własnego głosu albo oglądanie się na ekranie komputera w filmiku wideo.

Tak już jesteśmy zbudowani, że „nie widzimy się" w rzadko wykonywanych czynnościach, ponieważ obraz siebie w nowej sytuacji jest nienaturalny. Powiem Wam coś z perspektywy osoby, która regularnie i dobrowolnie wrzuca do sieci własne nagrania: jeżeli przezwyciężycie początkowe przerażenie (i, co tu kryć, zażenowanie) oraz będziecie na tyle silni, by kontynuować i nie zniechęcać się tym, że na początku może nie wszystko pójdzie tak, jak byście sobie życzyli, po kilku krokach wylądujecie na równi pochyłej i będzie już coraz lżej.

Trzeba jednak ćwiczyć, a najlepszą formą ćwiczenia na początkowych etapach przełamywania bariery językowej jest ćwiczenie w warunkach całkowicie bezstresowych. Jaki jest lepszy sposób na oswojenie się z językiem, aniżeli używanie go we własnej głowie? Wszak formowanie spójnych myśli jest naszym mentalnym zamiennikiem mówienia. Najlepszy dowód? **Nawet wtedy, gdy nie wypowiadamy słów, a jedynie je pomyślimy, struny głosowe napinają się w taki sam sposób, jakbyśmy mówili głośno.**

Spotkałam się już kilkakrotnie z opinią, że „nie myśli się w żadnym języku". Wypadałoby, aby ten mylny pogląd zniknął nam sprzed oczu, nim przejdziemy do puenty tego rozdziału.

Owszem, w większości przypadków myślimy obrazami (wspominamy, przypominamy sobie układ kartki, kolory, perspektywę itp.)**. Trudno jednak sobie wyobrazić, jak miałaby wyglądać np. praca pisarza, gdyby pozbawić go języka. I co ze snami, które kreuje nasz umysł w obcym języku?** Sama doświadczałam tego wielokrotnie, ponieważ gdy jestem bardzo zmęczona, zaczynam mówić przez sen. I stopniowo przeszłam od słuchania po angielsku we śnie wykładów z literatury brytyjskiej do prowadzenia własnych zajęć i szkoleń w tym samym języku obcym.

Czy możemy myśleć bez słów? Oczywiście. Naturalniejszym kanałem komunikacji między nami a naszym własnym umysłem są obrazy. Nie oznacza to jednak, że jedynym, jakiego używamy.

Wróćmy do meritum. Chcemy ćwiczyć mówienie po angielsku w zaciszu domowym, na spokojnie i bezstresowo — super. Podstawowe pytanie brzmi więc: jak?

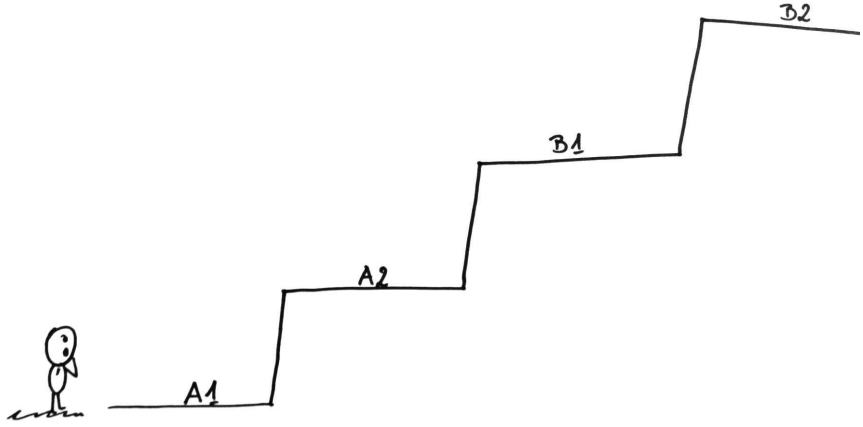
Po pierwsze, określ swój poziom

To ironia, że osoby początkujące uzyskują swoistą przewagę nad kursantami na poziomie zaawansowanym, gdyż nie mają wyrobionych szkodliwych nawyków i manieryzmu wypowiedzi. Nie oznacza to, że jeśli znajdujemy się na poziomie B2, nie będziemy w stanie skorygować pewnych niedociągnięć, może to być jednak momentami nieco kłopotliwe.

Zatem **naszym pierwszym krokiem będzie ustalenie, gdzie stoimy na ścieżce do płynności językowej, ponieważ w przeciwnym razie nie będziemy w stanie określić, z jakich materiałów powinniśmy korzystać**. Zbyt łatwe nie będą rozwijać naszych umiejętności językowych i nas znudzą, a zbyt trudne zniechęcą i szybko się w nich pogubimy. W efekcie zamiast skupić się na wypowiedzi aktora w jakimś filmie, zamkniemy tylko laptopa i stwierdzimy, że cała ta nauka języka nie ma sensu.

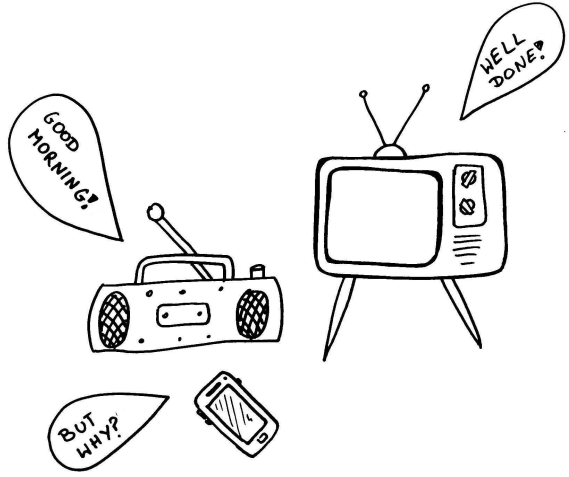
Jak ustalić swój poziom? Dobrym początkiem może się okazać rozwiązanie tzw. *placement test*, czyli sprawdzianu, który przechodzi przez różne zagadnienia leksykalno-gramatyczne w danym języku. Jednak im głębiej w las, tym więcej drzew, tzn. im bardziej zaawansowane pytania zadajemy, tym trudniejsze się one stają. **Niestety, taki test jest zwykle niewystarczający i pomoc kompetentnego lektora może się okazać nieodzowna.** Często zdarza się, że u kursanta wiedza merytoryczna jest na innym poziomie niż zdolność do komunikacji. **Ktoś może cierpieć z powodu poważnej bariery językowej, a bezbłędnie rozwiązywać ćwiczenia z gramatyki i *vice versa*.** Tym bardziej zależy nam na ustaleniu słabych punktów i załataniu dziur, tj. zaległości w wiedzy i umiejętnościach.

Może więc warto wykupić choćby jedną lekcję z lektorem czy metodykiem, który określiłby nasz poziom w mowie, żebyśmy nie błądzili po omacku w poszukiwaniu właściwych materiałów?



Po drugie, ogranicz polski, zmaksymalizuj angielski

Doba ma 24 godziny, tydzień 168. **Nawet jeżeli kursant jest zdyscyplinowany i chodzi na zajęcia językowe dwa razy w tygodniu po półtorej godziny, a przed każdym spotkaniem z lektorem przeznacza w domu dodatkową godzinę** na przyswojenie i powtórzenie materiału, całkowita suma czasu, który spędza otoczony tym nowym językiem, wynosi pięć godzin tygodniowo. W praktyce oznacza to, że mózg przez 163 godziny przetwarza informacje w języku ojczystym (do którego jest przyzwyczajony, gdyż był jego narzędziem od urodzenia), a tylko **niespełna 3% jest dedykowane angielskiemu. To nie może się udać.**



Kluczowym elementem jest więc otaczanie się językiem na każdym kroku i w każdej postaci. Książki, radio, telewizja, artykuły, media społecznościowe, slogany, piosenki, filmy na YouTubie — wszystko, co tylko jest w naszym zasięgu. Być może jest to czaso- i pracochłonne, ale z drugiej strony, gdyby dojście do płynności było proste jak bułka z masłem, wszyscy bylibyśmy poliglotami, a znajomość obcych języków nie byłaby tak ceniona przez pracodawców.

Po trzecie, ZAPOMNIJ O TŁUMACZENIU

Dlaczego? Ponieważ procesy myślowe kursanta tłumaczącego z polskiego na angielski oraz takiego, który ten element pomija (i od razu buduje zdania w obcym języku), są bardzo różne.

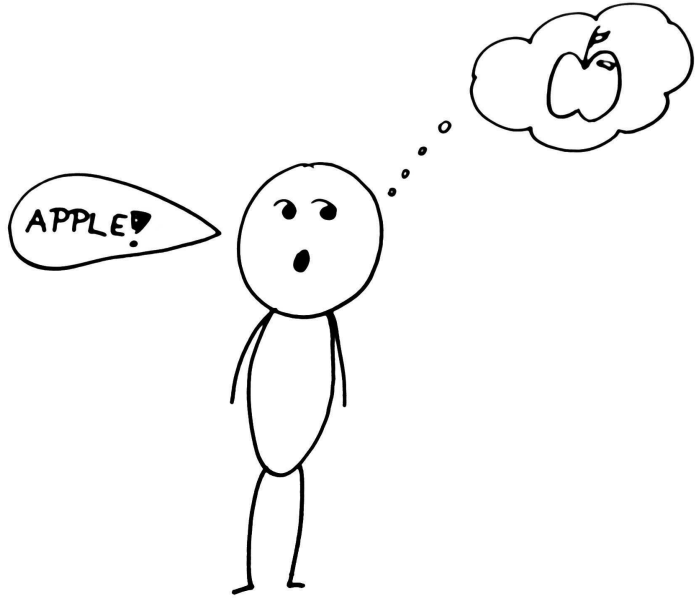
Gdy tłumaczymy, nasz mózg musi wykonać większą liczbę kroków:

> FORMOWANIE KONCEPCJI → BUDOWANIE ZDANIA PO POLSKU → TŁUMACZENIE SŁOWO PO SŁOWIE (EWENTUALNA BLOKADA WYNIKAJĄCA Z BRAKÓW W SŁOWNICTWIE CZY GRAMATYCE) → BUDOWANIE ZDANIA PO ANGIELSKU

Dodatkowym minusem jest zużywanie energii na dwutorowe myślenie: tłumaczenie przekazu słówko po słówku oraz pamiętanie oryginalnej wiadomości.

Gdy natomiast pominiemy element tłumaczenia i od razu przejdziemy do przekazu, cały proces będzie wyglądał zupełnie inaczej:

> **FORMOWANIE KONCEPCJI → BUDOWANIE ZDANIA PO ANGIELSKU**


APPLE!

Po czwarte, oczekuj trudności i niepowodzeń na każdym kroku

Bardzo często zdarza się doświadczanie dużego przeskoku między jakością wypowiedzi przeprowadzanych w myślach a tych, które będą wypowiadane głośno. Nasze rozmowy z innymi ludźmi są naszpikowane nieprzewidzianymi elementami i stresem, a to dopiero wierzchołek góry lodowej. Jeżeli kojarzymy jakieś miejsce lub okoliczności z sytuacjami stresowymi, automatycznie wzmoże to lęk przed zabieraniem głosu.

Gdy formujemy wypowiedzi w głowie, najczęściej znajdujemy się wtedy w środowisku dla nas przyjaznym, co wspomaga wejście w stan relaksacji, kreatywne myślenie i ogólne wykorzystywanie potencjału ludzkiego umysłu oraz typowych dla tych okoliczności fal *alfa*. Kiedy jednak musimy stanąć na podium albo na środku sali konferencyjnej, nie moglibyśmy być dalsi od odtworzenia realiów, w których tak dobrze nam szło układanie myśli po angielsku.

Ponadto nie spotkałam ani jednego kursanta, który mimowolnie nie próbowałby wrócić do starych nawyków podczas próby przestawienia się na myślenie po angielsku. Znacie powiedzenie, że „nawyk jest drugą naturą człowieka"? Kontrola odruchu warunkowego (czyli nabytego) jest jak najbardziej możliwa, ale wymaga z naszej strony czasu i energii.

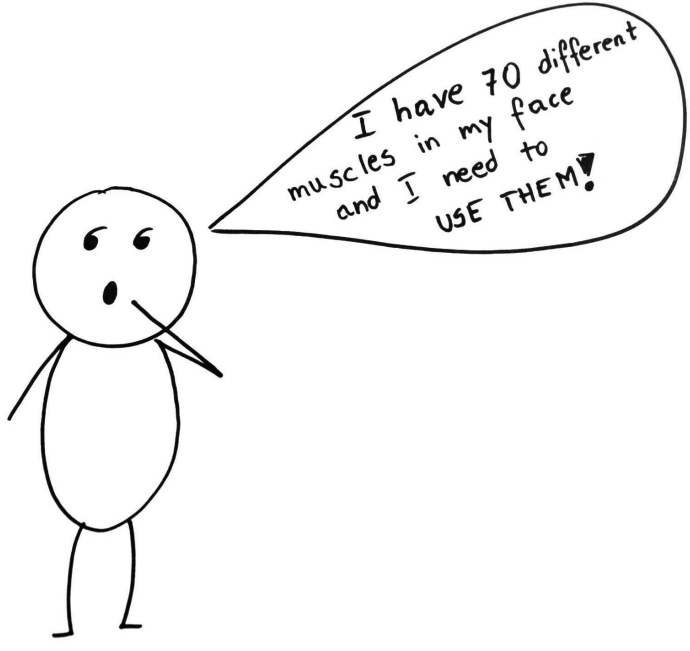
Jeżeli jesteśmy na wyższym poziomie zaawansowania i od początku nie wprowadziliśmy zasady kreowania myśli i budowania zdań w języku docelowym, bunt mózgu będzie naturalny i nieunikniony. W końcu w swoim umyśle już od dawna formowaliśmy ścieżki neuronowe pełne translacji. Jeśli kiedykolwiek próbowaliście z dnia na dzień rzucić słodycze lub kawę, to na pewno wiecie, jak trudno jest zmienić mocno zakorzenione schematy ☺. Nie znam siłacza, który byłby w stanie wdrożyć tak radykalne zmiany w tak krótkim czasie.

Po piąte, zawsze powtarzaj na głos

Każdy z nas ma w twarzy ok. 70 mięśni, a jak wiadomo, mięsień nieużywany zanika lub jest o wiele słabszy od tego regularnie wykorzystywanego. **Tak jak dłoń dziecka nie nauczy się pisać poprzez sam opis tej czynności, tak nie zmusimy aparatu mowy do tworzenia nieznanych mu dźwięków za pierwszym podejściem.**

Mówimy dzięki narządom mowy, a różne języki mają typowe dla nich zestawy dźwięków. Wprawdzie teoretycznie każdy z tych dźwięków można opisać poprzez listę narządów niezbędnych do ich produkcji, ale przecież nikt z nas nie uczy się tak mówić. Po co komu wiedzieć, że podczas wypowiadania głosek nosowych powietrze przechodzi przez nos i usta, dopóki jest w stanie je poprawnie powtórzyć i wie, kiedy ich używać? To jednak można osiągnąć wyłącznie przez praktykę i powtórki.

Każdy, kto uczył się jakiejś czynności motorycznej, np. jazdy na łyżwach czy prowadzenia samochodu, wie, że po wielokrotnym powtórzeniu pewnej czynności przestajemy o niej myśleć. Dzieje się tak dzięki **pamięci proceduralnej (nazywanej również pamięcią ruchową, ang. *muscle memory*). Jej zadaniem jest automatyzacja powtarzanego procesu do tego stopnia, że mięśnie wydają się same pracować bez naszej wiedzy czy intencji.** Dzięki temu pamiętamy, jakie ruchy należy wykonywać, pływając żabką, czy który pedał trzeba wcisnąć przy hamowaniu. Gdy więc przyjdzie do wypowiadania słowa *think* czy *through*, to — dzięki wielokrotnym powtórzeniom — pamięć proceduralna odwali całą brudną robotę, a my nie będziemy musieli pamiętać o tym, jak ułożyć język między górną a dolną szczęką.


I have 70 different muscles in my face and I need to USE THEM!

Po szóste, nie komplikuj sobie życia

Czyli: buduj krótkie i proste zdania. Prostota ponad wszystko. W przypadku większości z nas dużo wody musi upłynąć, nim będziemy w stanie prowadzić głębokie filozoficzne dysputy w towarzystwie. Tak naprawdę nawet bardziej złożone wyrażanie swojego zdania przy piwie ze znajomymi może się okazać nie lada wyzwaniem. Próbujemy biegać, zanim nauczymy się chodzić, i zamiast stawiać krok po kroku, upadamy i się poddajemy. **Nie ma absolutnie nic złego w tworzeniu prostego przekazu, bo przecież tak budujemy bazę komunikacji** — pytamy o imię, nazwisko, wiek, pracę czy hobby. Szukamy odpowiedzi na podstawowe pytania i najbardziej niezbędne informacje, nie o sens istnienia człowieka we wszechświecie.

Puenta jest prosta: nie próbujmy ugryźć więcej, niż będziemy w stanie przełknąć, i nie budujmy zdań złożonych, nim nie poczujemy się megaswobodni w posługiwaniu się tymi prostymi.

Część II

Praktyka czyni mistrza

MOTYWACJA JEST PRZEREKLAMOWANA

Cenię samodyscyplinę, ale tworzenie systemów, które sprawią, że niedotrzymanie postanowienia będzie niemożliwe, jest solidniejsze niż samodyscyplina.

— TIM FERRISS

— Kierują nami w życiu tylko dwie siły: albo dążymy do przyjemności i satysfakcji, albo uciekamy przed przykrymi konsekwencjami naszych działań lub ich ewentualnego braku. To z zasady bardzo proste: działa na nas kij lub marchewka. Jak pani sądzi, na podstawie wcześniejszych doświadczeń — co było do tej pory w pani przypadku skuteczniejsze?

— Kij, zdecydowanie.

— Rozumiem.

— Ale muszę się przyznać, że dotychczasowe próby nauczenia się języka były mało owocne przez mój brak regularności.

— Za mały kij.

***

Umysł służy do kreowania pomysłów, nie przechowywania ich.

— DAVID ALLEN

— Co oznacza symbol papryczki w twoim harmonogramie?

Tak bardzo skupiłam się na planach na kolejny tydzień, że nawet nie usłyszałam, gdy moja współlokatorka weszła do pokoju.

— Porę, kiedy mam ugotować obiad.

Takie odpowiedzi już jej nie szokowały. Byłam otoczona trzema różnymi tablicami do planowania, miałam dwa stoły, żebym mogła zmieścić wszystkie notatki, a mój planer autorskiego projektu mieścił się w grubym zeszycie kołowym formatu A4.

— Dlaczego? — Gabi uśmiecha się pod nosem. Nie biorę tego do siebie. Wiem, że mam bzika na punkcie planowania, ale nigdy nie jest on wynikiem fanaberii. Każda zawarta w nim tabelka pozwala mi spokojniej zasnąć, ponieważ wiem, że wszystkie pomysły i listy zostały przelane na papier i nic nie jest zależne od mojej zawodnej pamięci.

— Wiesz, dlaczego Mark Zuckerberg każdego dnia zakłada identyczny zestaw ubrań? Steve Jobs robił to samo. **Umysł człowieka przypomina nieco bak z paliwem. Tak jak daleka podróż zmniejszy twoje zasoby benzyny, tak ilość naszej mentalnej energii maleje wraz z każdym podjętym działaniem i każdą decyzją.** Od tego mam terminarz, żeby pamiętał za mnie, co mam danego dnia zrobić. **Nazywamy to zmęczeniem decyzyjnym (ang. *decision fatigue*), ponieważ za każdym razem gdy podejmujemy jakąś decyzję, ilość energii w baku, czyli mózgu, maleje.** Z tego też względu trudniej nam utrzymać restrykcyjną dietę wieczorem niż rano — zużyliśmy już wtedy większość naszych zasobów i tej silnej woli nie zostało za wiele. Im mniej decyzji podejmujesz w ciągu dnia, tym lżejsza jest twoja głowa.

***

Co mają ze sobą wspólnego chodzenie do siłowni, zdrowe jedzenie, spędzanie czasu z rodziną, doszkalanie się oraz nauka języka obcego? Żeby przynosiły efekty, muszą być wykonywane REGULARNIE.

Bolesne słowo. Przywodzi na myśl samodyscyplinę i nierzadko rezygnowanie z jednej przyjemności na rzecz czegoś innego. Nie utrzymamy jednak zdrowej wagi, ćwicząc i jedząc warzywa raz w tygodniu, i nie nauczymy się angielskiego, jeśli spędzimy tylko jedną godzinę w tygodniu z lektorem.

Z samodyscypliną jest jednak pewien problem. Otóż jest ona ulotna. Gdy czujemy się zmotywowani i zainspirowani, mamy jej więcej i dotarcie do siłowni po południu czy przerobienie kolejnej lekcji nie wydaje się aż takie trudne. Sprawa ma się nieco inaczej, gdy po ciężkim dniu w pracy i wieczorze ze znajomymi trzeba zwlec się z łóżka o szóstej rano, założyć legginsy i wyjść z domu prosto w objęcia wiatru i minusowej temperatury. Mało zachęcająca alternatywa dla cieplutkiej kołderki. Wtedy wysokość naszej motywacji ląduje gdzieś na poziomie piwnicy. W efekcie rzucamy się na youtube'owe filmiki z serii „jak się zmotywować" w nadziei na znalezienie szybkiego i łatwego (najlepiej też darmowego) rozwiązania. Wszyscy chcemy poznać sekret do sukcesu.

Dziś czeka Was nie lada gratka, ponieważ zamierzam zdradzić Wam MÓJ sekret na wdrażanie regularnych działań. Właściwie poznacie dwa takie sekrety.

Sekret pierwszy — motywacja. Takie proste, wszystkim znane słowo. Oznacza POWÓD, dla którego coś robimy — nasz MOTYW do działania. Nasze DLACZEGO. Zawsze gdy odbieram telefon od nowego kursanta i po drugiej stronie słuchawki słyszę osobę, która „uznała, że wreszcie wypadałoby się tego nauczyć", ale nie ma konkretnego celu, wiem, że progres w rozwoju nie będzie długoterminowy. Taka osoba bardzo szybko wróci do starych negatywnych nawyków błądzenia w sieci zamiast powtarzania słówek.

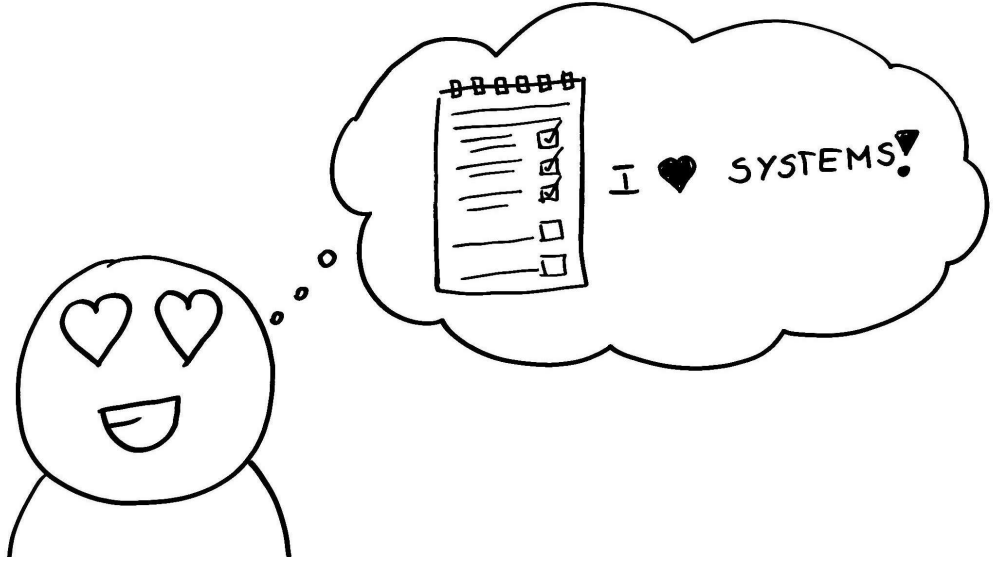
Jeśli więc nie mamy dostatecznie dobrego powodu, by ruszyć tyłek i zainwestować swój czas i energię w jakieś przedsięwzięcie, jest ono z góry skazane na porażkę.

Sekret drugi — systemy. To elementy odgórnie zmuszające nas do wykonania danego zadania, również (a może ZWŁASZCZA) w chwilach słabości. Dla różnych dziedzin życia (oraz różnych ludzi) takie systemy będą wyglądać nieco inaczej. W przypadku regularnych ćwiczeń może to być karnet na siłownię i koleżanka czekająca na nas po południu w strefie cardio. Jeśli chodzi o regularne picie rano herbaty, może to być przygotowanie wieczorem kubka i włożenie do niego torebki, tak aby po przebudzeniu jedyną pozostałą czynnością do wykonania było włączenie czajnika i zalanie herbaty.

Jakie systemy można zbudować dla nauki języka? Możliwości jest wiele, przytoczę tylko kilka przykładów.

1. **Kurs językowy z wymagającym lektorem** — olewczy sposób bycia nauczyciela w niczym nam nie pomoże, a jedynie wyrzucimy pieniądze w błoto.
2. **Indywidualne lekcje z korepetytorem** (najlepiej bardziej wymagającym od tego z zajęć grupowych) — niewiele rzeczy zadziała bardziej motywująco niż nowa dawka wstydu, gdy po raz trzeci z rzędu nie odrobimy zadania.
3. **Założenie się z kimś znajomym (o pieniądze)** — np. o to, że osiągniemy konkretny poziom językowy w ograniczonym czasie.
4. **Rozmowa z szefem na temat podwyżki** — nie jest tajemnicą, że ludzie, którzy znają więcej języków obcych, zarabiają lepiej od tych jednojęzycznych.
5. **Zabukowanie biletów lotniczych** — język polski jest tak rzadki, że głupotą byłoby liczyć na polskojęzycznych gospodarzy czy obsługę w hotelu. Zasada jest prosta: toń lub płyń.

Może to być regularny monitoring ze strony zatrudnianego lektora. Sama np. umawiam się z niektórymi mniej zdyscyplinowanymi kursantami na wysłanie mi w ciągu tygodnia trzech zdjęć z zadaniem domowym lub rozłożonymi fiszkami, z których akurat się ta osoba uczyła. Kursanci nie mają możliwości odłożenia pracy domowej na ostatnią chwilę, ponieważ element sprawdzenia następuje jeszcze przed naszą lekcją.



Innym przykładem może być wykorzystanie takich aplikacji czy stron internetowych jak Habitica. Polega ona na przekształceniu nawyków w grę komputerową, jeśli więc nie zrealizujemy zamierzonych wcześniej planów, stracimy punkty.

Może to być również coś tak absurdalnego, jak przechowywanie zestawu fiszek w lodówce, obok mleka, po które sięgamy każdego ranka, aby go dolać do kawy. Systemem w tym momencie staje się łączenie dwóch nawyków: picia kawy i powtarzania słówek.

Jeśli chodzi o kategorię mówienia i przełamywanie bariery językowej — w przypadku bardzo nieśmiałych kursantów praktykowałam nagrywanie się na telefon. Na przykład uczeń ma za zadanie opisać swój dzień w czasie 3 – 5 minut, a przy najbliższym spotkaniu odtworzyć mi sam początek nagrania. Jednak nie wszyscy czują się na tyle komfortowo z własnym głosem czy też językiem angielskim, żeby chwalić się tego typu zadaniem domowym. Zatem gdy tylko usłyszałam, że takie nagranie powstało, kursant wstrzymywał odtwarzanie i to mi w zupełności wystarczało. Ewentualne błędy gramatyczne miałam szansę poprawiać podczas zajęć, a kursant mógł w zaciszu domowym pracować nad swoją barierą językową.

Znajdź własne rozwiązania i zapisz je poniżej.

Źródło, z którego będę się uczyć (jedno, najwyżej dwa), to:

……

……

Kara (Twój kij):

……

……

Nagroda (Twoja marchewka):

……

……

System monitorujący postępy (kolega, lektor itp.):

……

……

KILKA SŁÓW O STANDARDACH

Moja norma to dwie badziewne strony dziennie.

— TIM FERRISS

Słyszeliście kiedyś o IBM-ie? To jedno z najstarszych informatycznych przedsiębiorstw, które w 2017 r. uzyskało przychód ponad 79 mld dolarów, a liczba jego pracowników wyniosła ponad 366 tys. Ogromny biznes, prawdziwy gigant plasujący się w pierwszej dziesiątce najbardziej wartościowych firm świata.

Trudno sobie nawet wyobrazić osiągnięcie takiego sukcesu oraz ilość pracy, jaka została włożona w rozwój firmy. Zaskakujące jest więc, jak bardzo wartość firmy kontrastuje ze standardami narzucanymi pracownikom. **Okazuje się bowiem, że minima, jakie muszą być przez nich zrealizowane każdego dnia, są bardzo… niskie.** W tym szaleństwie jest jednak metoda.

Co robi przeciętny człowiek, gdy szef każe mu zrealizować ogromny, bardzo skomplikowany projekt, o którym nie ma on zielonego pojęcia? Idzie do kuchni po czwartą filiżankę kawy. Co robi student, gdy trzeba wreszcie przysiąść fałdów i zacząć się uczyć do sesji? Sprząta pokój w akademiku. Co robiła Ania, gdy kilka lat temu musiała pisać raporty na temat swoich kursantów w korporacjach? Wszystko, tylko nie to, co powinna była ☺.

Odwlekanie (tzw. prokrastynacja) jest wszechobecne w naszym życiu i to niemal w każdej formie. Zakupy świąteczne robimy 23 grudnia, domek na weekend majowy bukujemy pod koniec kwietnia, a rano wciskamy w telefonie drzemkę tyle razy, ile się tylko da. Potem wyskakujemy prędko z łóżka i w takim trybie pośpiechu spędzamy większość dnia. **Odkładanie przeobraża się w negatywny nawyk i pozbawia nas wielu korzystnych sposobności, ponieważ nie jesteśmy na nie gotowi, gdy się pojawiają.**

W ten sam sposób odwlekamy też naukę języka, a nawet odzywanie się do anglojęzycznego szefa, który właśnie przyjechał na audyt. **Nie powtarzamy słówek i nie zapisujemy własnych wypowiedzi, ponieważ „żeby miało sens, powinniśmy wygospodarować na to minimum 30 – 40 minut".** Wmawiamy sobie, że **takiego bloku czasu nie mamy (jesteśmy w końcu bardzo zajęci), i tak praca nad angielskim zostaje odłożona do dnia następnego**. I następnego, i następnego, i jeszcze kolejnego…

Wróćmy jednak do tego, w jaki sposób IBM rozwiązał ten problem. **Otóż minima, jakie mają realizować pracownicy, są bardzo niewielkie, ale tylko krótkoterminowo.** Dzięki temu eliminowany jest lęk przed podniesieniem słuchawki i zadzwonieniem do klienta, ponieważ taki telefon przypomina zrywanie plastra — raz, dwa i po bólu. **Na dłuższą metę oczekiwania oczywiście były większe, jednak nikogo nie szokuje, że dowolny proces o wiele łatwiej kontynuować, aniżeli rozpocząć. Dlatego też, gdy pracownik już podniósł słuchawkę** i wykonał dostateczną liczbę połączeń na dany dzień, był już na tyle rozgrzany, a poziom stresu miał na tyle niski, że **nie widział problemu z podwojeniem czy potrojeniem ilości pracy**.

Wielkie zadania są onieśmielające, a im dłużej z nimi zwlekamy, tym trudniej nam się do nich zabrać. Fakt, że mówienie w języku angielskim jest nafaszerowane lękiem i barierą językową, wcale nie pomaga i w efekcie wolimy trzymać buzię zamkniętą na kłódkę. Zapominamy o tym, że bez względu na to, ile błędów popełnimy i jak niegramatycznie się wysłowimy, **krótka kaleczona wypowiedź zawsze będzie lepsza od tej niewypowiedzianej wcale**.

Co więc z tym fantem robić? Zacząć od jednego zdania. Potem może od dwóch czy trzech, a następnie akapitu. Nagrywać na telefonie wypowiedzi o długości dziesięciu sekund, nie pięciu minut. Obniżyć poprzeczkę tak nisko, aż przestaniemy odczuwać jakikolwiek opór. Wszyscy wiemy, że początki są najtrudniejsze. Sprawmy więc, aby były tak proste do wykonania, jak to tylko możliwe. I na chwilę zapomnijmy o wysoko ustawionej poprzeczce i o tym, co nas może czekać za pół roku. Skupmy się na tej jednej minibarierze tuż przed nami, na niczym więcej. Wszak każda, nawet najdłuższa podróż składa się z pojedynczych kroków. Ta językowa również. Jaki jest więc Twój plan? Jakie kroki możesz podjąć, by zbliżyć się do swojego językowego celu?

Uzupełnij poniższe luki.

Mój standard krótkoterminowy (dzienny):

……

……

Moje minimum długoterminowe (miesięczne):

……

……

Moje minimum długoterminowe (półroczne):

……

……

POROZMAWIAJMY POD PRYSZNICEM

Informacja jest bezużyteczna, jeśli nie jest używana do czegoś ważnego lub jeśli zapomnisz ją, zanim będziesz mieć szansę ją wykorzystać.

— TIM FERRISS

Jedną z moich najbardziej lubianych metod uczenia się języka angielskiego są tzw. ***shower conversations*, czyli rozmowy prysznicowe** ☺. Niestety, nie ja jestem autorką metody, a pierwszy raz usłyszałam o niej, oglądając **Sida Efromovicha** podczas jednego z TED (publicznych wystąpień różnych ludzi ze wszelkich zakamarków globu).

Sztuczka polega na tym, aby **wykorzystać „kieszonki czasu", w których nasz mózg nie jest niczym zajęty**, np. przy zmywaniu naczyń, bieganiu czy właśnie **w czasie prysznica ☺. Naszym zadaniem jest w takich chwilach prowadzić… wyimaginowane konwersacje** z wyimaginowanymi rozmówcami ☺. Możemy sobie np. wyobrażać, że jesteśmy w Londynie i próbujemy kupić bilet lub że tankujemy samochód na stacji benzynowej w Teksasie. Ćwiczenie jest wyjątkowo proste i na to również jest naukowe wytłumaczenie — jak już ustaliliśmy, taki stan rozluźnienia sprzyja przejściu umysłu na fale *alfa*, typowe dla kreatywności. Tak właśnie tworzymy w swojej głowie różne scenariusze, które później staną się świetną bazą dla komunikacji i to z kilku powodów.

Po pierwsze, podczas tworzenia takich historyjek odkrywamy luki w swojej wiedzy. Z tego też względu zawsze warto mieć przy sobie notes lub choćby kartkę, aby zapisać swoje przemyślenia, a później przetłumaczyć nieznane nam słownictwo.

Po drugie, czujemy się coraz bardziej komfortowo z wizją rozmowy w języku obcym, ponieważ przeprowadziliśmy jej próbę generalną ☺. Fakt, że te konwersacje odbywały się jedynie w wyobraźni, przestaje mieć szczególne znaczenie. Tak się składa, że **w niektórych sytuacjach mózg nie jest w stanie odróżnić własnych tworów od sytuacji, które naprawdę miały miejsce**. Z tego też względu mogło się Wam zdarzyć, że nie byliście w jakiejś sytuacji do końca pewni, czy rzeczywiście zrobiliście to, co zamierzaliście (np. powiedzieliście coś koleżance), czy tylko pomyśleliście o tym.

Kluczowe jest tu więc kreowanie własnych scenariuszy dla nowo poznanych słówek. Uczę zarówno swoich kursantów, jak i innych nauczycieli (zwłaszcza na wyższych poziomach zaawansowania), aby wyrabiali w sobie **nawyk kreowania minimum trzech scenariuszy, dzięki którym przyswajają nowe słownictwo. Takie historie powinny być żywe, osobiste i naładowane emocjami**, dzięki czemu mózg uzna je za istotne (wszak najlepiej pamiętamy sytuacje, w których byliśmy szczęśliwi, bardzo smutni czy zażenowani). To emocje są kluczem do zapamiętywania, a wykute na sucho słówko, bez żadnego skojarzenia, jest dla mózgu po prostu mdłe i nijakie.

Gdy więc faktycznie zostaniecie postawieni w sytuacji, gdy trzeba będzie otworzyć usta i powiedzieć coś po angielsku, poziom stresu będzie znacząco mniejszy. W końcu już to robiliście ☺.

Jak ugryźć temat rozmów prysznicowych? Załóżmy, że wyobrażamy sobie rozmowę z anglojęzycznym szefem. Przewidujemy, że prędzej czy później będziemy musieli poprosić go o powtórzenie czegoś lub o wyjaśnienie nam przekazu w inny sposób, abyśmy mogli go zrozumieć. Oczywistą opcją jest powiedzenie *I don't understand*, jednak apetyt rośnie w miarę jedzenia i z czasem na pewno będziemy chcieli użyć bardziej wyszukanego określenia, np. „zdezorientowany". Słówko, którego szukamy w języku angielskim, to *confused*. Naszym zadaniem jest więc w tym momencie stworzyć w swoim umyśle trzy różne scenariusze/historie, w których dane słowo mogłoby zostać wykorzystane. Na przykład:

1. Mój chłopak powiedział, że zarezerwował stolik w restauracji, ale kelner twierdzi, że nie ma nas na liście. *We are confused* ☺.
2. Koleżanka bez słowa zaczyna się śmiać na mój widok. *I am confused* ☹.
3. Firma zlecająca szkolenia z efektywnej nauki chciała mi zapłacić dwa razy za tę samą pracę. *I am VERY confused :D*.

Jeśli sytuacje faktycznie miały miejsce (i wywołały w nas intensywne emocje), tym lepiej dla procesu zapamiętywania.

Żeby się wprawić, uzupełnij poniższe luki.

Słówko, którego nauczyłem/nauczyłam się ostatnio, to:

……

Mogę je wykorzystać w następujących sytuacjach:

……

……

……

ZASADA 24 GODZIN

Szacuje się, że w ciągu pierwszych 24 godzin od nauki zapominamy aż 70% materiału. Wbrew pozorom jest to czymś dobrym, oznacza bowiem, że zdecydowana większość z nas powtarzając, że „ma słabą pamięć" lub „nie ma do czegoś głowy", myli się, a nasze możliwości wcale nie są poniżej przeciętnej. Po prostu nikt nas nie uprzedził, jak faktycznie wyglądają normy.

Mogłabym w tym miejscu przedstawić Wam krzywą zapominania i wymienić częstotliwość, z jaką należy powtarzać, aby informacja trafiła do pamięci długoterminowej (godzina, dzień, dwa dni, tydzień itp.), tylko po co? Przecież nikt nie stosuje się do tak wymagających reguł. Statystycznie przeciętna osoba jest bombardowana ponad 100 tys. słów dziennie. Cierpimy na tzw. *information overload*, czyli przeładowanie informacyjne. Niemożliwością jest stworzenie systemu, który monitorowałby powtórki do tak obszernego materiału — nie wystarczyłoby nam życia.

Zamiast więc wprowadzać skomplikowane reguły gry, ucząc się angielskiego, postanowiłam stosować się tylko do jednej zasady — używania nowo poznanego słówka przynajmniej raz w ciągu kolejnych 24 godzin. Bywa, że jest to wymuszone, ponieważ pomimo pracy w tym języku nie zawsze (a właściwie rzadko kiedy) nadarzy się okazja, by wpleść gdzieś nowy termin. Jednak to w moim interesie leży zbudowanie kilku zdań, które zawierają przyswajany materiał. Alternatywa? Zapominanie.

Znam bardzo niewiele osób, które przyswajają nowy materiał z taką efektywnością, że pojedynczy kontakt ze słówkiem wystarcza im do odtworzenia, a potem aktywnego używania. Przewijając w pamięci przykłady kursantów, których miałam okazję uczyć, stwierdzam, że nawet jedna osoba na dziesięć nie dysponuje takimi możliwościami.

Morał? Powtórki przynoszą efekty. I nie, nie jesteśmy za głupi. Nie, nie mamy za słabej pamięci. Po prostu musimy powtarzać, zanim coś zapamiętamy na stałe.

WAŻNE, Z KIM…

Pojęcie **„introwertyk”** jest ostatnio na topie. Coraz więcej z nas przyznaje się do tego, że **nie przepada za głośnymi imprezami i preferuje ciche wieczory w domu**. Bywa, że posiadanie takiej kombinacji cech w pewnym momencie życia staje się dla nas kulą u nogi. Zamiast iść na imprezę, wolimy zamknąć się w czterech ścianach, a wytłumaczenie znajomym takiego wyboru nie zawsze jest łatwe.

Przykre konsekwencje takich decyzji mogą sprawić, że czasem będziemy zazdrościć **ekstrawertykom — duszom towarzystwa, które czerpią energię z otoczenia i kochają znajdować się w centrum uwagi**. W sferze życia towarzyskiego czują się jak ryby w wodzie. Nie znają pojęcia nieśmiałości czy zmęczenia wywołanego dłuższym czasem spędzonym w większym gronie ludzi.

Mało kto jednak wie, że istnieje jeszcze trzecia kategoria, tj. ambiwertycy. Jeśli więc zdarza Wam się:

- **czuć swobodnie wśród pewnych grup ludzi lub w konkretnych środowiskach, a milknąć i stresować się w innych,**
- **i/lub z jednej strony lubić ludzi, spędzać z nimi nieco czasu i ucinać pogawędki, a z drugiej potrzebować też chwili dla siebie,**

to prawdopodobnie należycie do tego zacnego grona.

Okazuje się, że poczucie komfortu w towarzystwie jest pewnego rodzaju spektrum, a na jego środku znajdujemy się właśnie my — ambiwertycy. Przedrostek ambi- oznacza dwoistość, ponieważ nie należymy do żadnej z dwóch skrajności, a łączymy w sobie cechy obu typów. Jak to wygląda w praktyce? **W niektórych sytuacjach przejmujemy pałeczkę i gramy pierwsze skrzypce, a w innych wycofujemy się** i pozwalamy komuś innemu przewodzić.

Dzięki tej wiedzy większość z nas może znacząco ułatwić sobie życie. Dużo prostsza może okazać się nauka języka obcego czy nawet stopniowe przełamywanie lęku przed zabieraniem głosu (nawet po polsku), jeśli zadbamy o to, aby w pierwszej kolejności ćwiczyć w środowisku, w którym dobrze się czujemy.

***

Powiedzmy głośno coś, co jest oczywiste — **zachowujemy się różnie w zależności od tego, w czyim towarzystwie przebywamy. Nie wynika to z dwulicowości, a z tego, że inaczej reagujemy na konkretne osoby.** Zależnie, czy spędzamy wieczór z nowo poznanymi znajomymi naszej drugiej połówki, ciotki, która zadaje same niewłaściwe pytania, czy przyjaciółki, z którą można konie kraść, nasze samopoczucie, odpowiedzi i reakcje będą inne.

Moje pytanie brzmi: przy kim czujecie się na tyle swobodnie, żeby „wykorzystać" tę osobę do praktykowania sztuki konwersacji? Sądzę, że na tym etapie jest już jasne, że na im większym „cenzurowanym" ze strony otoczenia jesteście, tym mniejsze macie szanse na wyduszenie z siebie wartościowej wypowiedzi. Trzymając się metody małych kroków, zacznijcie od przyjaciółki czy dobrego kumpla.

Z czasem możecie podnieść sobie poprzeczkę i zastanowić się, kto sprawia, że czujecie się nieco bardziej spięci. Znajomi z roku, z którymi rzadziej spędzacie czas? Koledzy z innego działu w pracy? Nauczyciele, wykładowcy? I wreszcie: kto znajduje się na szczycie tej drabiny i sama myśl o rozmowie z tą osobą wydaje Wam się przerażająca? Ma to ogromne znaczenie, ponieważ gdy uczycie się np. jazdy na łyżwach, nie zaczynacie od wyskoków i szpagatów. **Jeśli więc chcecie stopniowo wychodzić poza konwersacyjną czy też językową strefę komfortu, powinniście stopniowo podnosić sobie poziom trudności** i ilość stresu towarzyszącego wypowiedziom.

Podaj własne przykłady.

W towarzystwie jakich osób (znających język obcy, którego chcę się nauczyć) czuję się najswobodniej? Kto nie oceniałby mnie za popełnione błędy i pozwolił na bezstresową praktykę?

……

……

……

……

…I GDZIE

Druga kwestia to **miejsce, w którym macie poczucie bezpieczeństwa**. Tak, w skrajnych przypadkach nawet lokalizacja ma znaczenie. Byłam świadkiem sytuacji, w których poziom stresu u kursanta był tak wysoki, że z odległości kilku metrów można było zaobserwować drżenie całego ciała. Miejcie więc to na uwadze, gdy budujecie swoje pierwsze wypowiedzi. Wbrew pozorom stopniowe przechodzenie od dyskusji w swoim domu, przez klasę w szkole językowej, po sale do spotkań biznesowych w pracy może okazać się zaskakująco istotną zmianą.

Sale szkoleniowe są dla mnie naturalnym środowiskiem. Ucząc angielskiego i szkoląc nauczycieli, w takich salach spędziłam w ciągu ostatnich 4 lat ok. 1500 godzin, o zajęciach indywidualnych już nie wspominając. Jeśli jednak spróbowalibyście wyciągnąć mnie do klubu, mogłoby Was spotkać rozczarowanie. Choć uwielbiam tańczyć i raz na kilka tygodni spędzam w ten sposób wieczór z koleżankami, bardzo głośna muzyka, dym i wstawieni faceci próbujący mnie poderwać po kilku głębszych nie są czymś, co nazwałabym czynnikami sprzyjającymi komunikacji i rozluźnieniu. W każdym razie nie dla mnie ☺.

Reasumując: **w jakiego typu środowisku czujecie się najswobodniej, a jakie Was stresują i co za tym idzie, znacząco utrudniają zabieranie głosu?** Trudno, żebyście testowali swoje zdolności konwersacji podczas rozmowy kwalifikacyjnej o pracę, na której Wam zależy. Możecie natomiast pokusić się o namówienie najbliższych znajomych na towarzyski wypad z kimś, kogo słabo znacie. Możliwości jest wiele i będą zależały od tego, co konkretnie jest Waszym celem (rozwijanie umiejętności językowych czy ogólna walka z nieśmiałością). **Niemniej zawsze warto brać pod uwagę, w jakim otoczeniu najłatwiej będzie Wam się przełamać i zabrać głos.**

Odpowiedz na pytania.

W jakim środowisku czuję się swobodnie i bezpiecznie?

……

……

W jakim środowisku mój poziom stresu byłby średni?

……

……

Jakie okoliczności zabierania głosu stresują mnie najbardziej?

……

……

MYŚLENIE TO (CZASEM) STRATA CZASU

Wyobraźcie sobie typowego pracownika korporacji. Ma on pomysł lub jakieś zastrzeżenie do wdrażanego planu, nigdy jednak nie potrafi zdobyć się na odwagę, żeby zabrać głos na spotkaniu. Nie odezwał się na pierwszym zebraniu, na drugim, na trzecim… Pytanie na wagę złota: czy w miarę upływu czasu jego szanse na przełamanie bariery i zwalczenie niepewności wzrosną czy zmaleją?

Z czasem nasz bohater, choćby nie wiem jak kompetentny, zacznie nie tylko angażować w powtarzający się rytuał swój lęk, ale również zainicjuje proces formowania nowego nawyku. W efekcie prawdopodobieństwo, że wyrazi swoje zdanie na temat projektu podczas któregoś spotkania, będzie z czasem tylko spadać. Jak więc przełamać schemat?

***

— Coooo? — skrzywiłam się i popatrzyłam na ekran laptopa. Był już późny wieczór, a ja resztkami sił pozbywałam się sterty prasowania piętrzącej się na łóżku. Nienawidzę prasować, więc za każdym razem w ramach uśmierzenia bólu ☺ włączam w tle jakiś podcast lub audiobooka.

W tym momencie słuchałam wywiadu z Mel Robbins, autorką polecaną przez jednego z moich ulubionych blogerów. Opowiadała właśnie swoją historię — mówiła o tym, jak zasada pięciu sekund pomogła jej zmienić życie. W tamtym okresie ona i jej mąż walczyli z długami, a ich biznes upadał. Pewnego ranka przełamała swój negatywny nawyk wciskania drzemki w telefonie poprzez… odliczanie wstecz od pięciu do jednego. Poprzedniego wieczoru oglądała wystrzeliwanie rakiety w kosmos i to zainspirowało ją do zrobienia tego samego po przebudzeniu.

— Ona chyba nie mówi poważnie… — Postawiłam żelazko na desce i usiadłam przy laptopie. Przewinęłam wideo kilkadziesiąt sekund do tyłu i obejrzałam jeszcze raz. Otworzyłam wyszukiwarkę, po czym wpisałam imię i nazwisko. W 2017 r. jej książka *Reguła 5 sekund* była szóstą najczęściej czytaną książką na Amazonie.

— Cóż, jeśli masz mnie przekonać o skuteczności tak absurdalnej metody, będziesz musiała dać mi coś konkretnego.

Jak się później okazało, efektywność tego, z pozoru infantylnego, sposobu na przełamanie schematu miała naukowe wytłumaczenie. W momencie gdy Mel rozpoczęła swoje odliczanie od pięciu do jednego, nieświadomie aktywowała pewną część mózgu[2]. Pomogło jej to odzyskać kontrolę nad własnymi decyzjami, a nie jedynie powielić rutynę. Skupiła swoją uwagę na malejących liczbach, nie na formowaniu wymówek, dlaczego powinna zostać dłużej w łóżku. I po raz pierwszy od miesięcy nie włączyła drzemki w telefonie, tylko od razu wstała.

A jak Ty mógłbyś/mogłabyś zastosować wspomnianą zasadę? Odpowiedz na poniższe pytanie.

W jakiego rodzaju sytuacjach najczęściej waham się przed zabraniem głosu lub rozpoczęciem rozmowy?

……

……

……

……

……

[2] Czyli korę przedczołową — część mózgu należącą do płata czołowego i znajdującą się z przodu. Obejmuje ona okolicę oczodołową kory mózgowej. Jest odpowiedzialna m.in. za planowanie, podejmowanie decyzji, uwagę i zdolność do wyrażania emocji.

JAK SARNA W ŚWIETLE REFLEKTORÓW

— To tyle, jeśli chodzi o formalności. Są jakieś pytania do mnie?

— Na razie brak.

Siedzi przede mną sympatyczna szatynka drobnej budowy. Nie stuka nogą, nie wierci się. Poza skrzyżowanymi na piersi rękami i napięciem malującym się na twarzy niewiele wskazuje na to, że jest zestresowana pierwszą lekcją ze mną.

— *Great!* Nikt nie lubi tego momentu i zabrzmi to troszkę jak pytanie z rozmowy kwalifikacyjnej, ale musimy znaleźć jakieś wspólne tematy, żebyśmy mogły poćwiczyć komunikację. *Now, don't panic… Can you tell me something about yourself?*

Napięcie mięśni w przedramionach zajęło jej niespełna sekundę, a naturalnie duże oczy nabrały rozmiaru spodków.

— Spokojnie! Jesteś bezpieczna, nie stresujemy się niepotrzebnie. Ja tu nie jestem od oceniania, tylko od uczenia. Moja zasada numer jeden: nie wymagam niczego, czego sama nie nauczyłam. Na razie tylko sprawdzam, z czym będziemy pracować, żeby niepotrzebnie nie tracić czasu. Niczym się nie martw, jeżeli czegoś nie zrozumiesz, powtórzę tyle razy, ile tylko będzie trzeba.

— Okej… — Głęboki wdech, wydech i minimalne rozluźnienie.

— To może najpierw ja ci coś o sobie opowiem, a dopiero potem ewentualnie zadam ci kilka pytań. *Yes?*

***

Wszyscy wiemy, że dzieci, które boją się wyobrażonego potwora z szafy, bardzo często chowają głowę pod kołdrę. Dochodzą do wniosku, że skoro one nie widzą potwora, to potwór nie widzi ich. Zabawne, że mózg potrafi płatać nam podobne figle na zupełnie innych polach i to w dorosłym życiu.

„Jeżeli zignoruję informację, to tak, jakby ona w ogóle nie została wysłana".

Wielokrotnie byłam świadkiem takiej reakcji obronnej. Kursantka przez lata (w zdecydowanej większości nie z własnej winy) „wypracowała sobie" tak duży lęk przed rozmową w obcym języku (i związaną z nią krytyką), że **łatwiej było jej ignorować problem, aniżeli przyznać się do jego istnienia**. Zaczęły się pojawiać zaległości, które zamiatała pod dywan, a lekcje zaliczała poprzez „prześlizgnięcie się". Nie trzeba jednak geniusza, żeby wiedzieć — miejsce pod dywanem kiedyś się skończy.

Proces był powtarzany tak często i z takim uporem, że w pewnym momencie nawet bezpośredni kontakt z językiem zacząć doprowadzać do blokady. Zamiast więc przyjąć komunikat, moja kursantka wpadła w panikę. Gwałtowny wzrost poziomu kortyzolu (hormonu stresu) znacząco ograniczył pracę części mózgu odpowiedzialnej za logiczne rozumowanie.

Voilà! Umysł młodej inteligentnej kobiety zareagował niczym sarna w świetle reflektorów — szok ją sparaliżował i uniemożliwił zareagowanie w sposób adekwatny do sytuacji. Nie będzie też wyolbrzymieniem, jeśli napiszę, że wśród osób, które zgłaszają się do mnie z problemem bariery językowej, średnio jedna na cztery ma tendencję do takiej właśnie blokady.

A teraz najważniejsze: jak to zwalczyć ☺?

ZA DUŻO CZASU SPĘDZASZ WE WŁASNEJ GŁOWIE

Mówiłam już, że lubię psychologię? Mówiłam. Trudno. To teraz powtarzam ☺. Ale to bardzo ważne. W końcu bariera językowa to przede wszystkim lęk, a ten przecież siedzi w głowie. Przejdźmy do rzeczy.

Efekt światła reflektora ☺! Mało sympatyczna sztuczka, którą ludzki mózg lubi się czasem popisywać. Nasz własny umysł daje nam poczucie, że jesteśmy wyeksponowani niczym na talerzu. Odnosimy wrażenie, że cokolwiek powiemy, jakikolwiek błąd popełnimy, byle dowolny ruch wykonamy — wszystko zostanie odnotowane i ocenione przez otoczenie. Wydaje się to logiczne, w końcu wszyscy jesteśmy centrum swojego własnego wszechświata. Nie ułatwia nam to jednak życia, gdy przyjdzie do dyskusji z mieszkańcami innych planet ☺.

A gdyby tak skierować ten reflektor w inną stronę? A gdyby punktowe światło skoncentrować na naszym rozmówcy, a nie na nas? Owszem, potrafimy wykonywać kilka rzeczy w tym samym czasie (np. biegać i słuchać muzyki), ale tylko wtedy, gdy są to czynności niewymagające dużych pokładów energii poznawczej. Muszą być one naturalne, zautomatyzowane. Dlatego też oglądanie telewizji i czytanie książki w tym samym czasie nie jest zbyt dobrym pomysłem. Dwie czynności wymagające intensywnej uwagi? To nie może się udać.

Podobnie ma się sprawa z uwagą w komunikacji z drugim człowiekiem i to bez względu na język. **Nie można w tym samym czasie trajkotać o własnych problemach i współczuć drugiej stronie z powodu problemów, jakie przeżywa. Niewykonalne też jest skupienie całej uwagi na przekazie i koncentracja na stresie, jakiego w danym momencie doświadczamy. Jaki jest więc Wasz cel? Postawić Waszego rozmówcę na piedestale i słuchać każdego słowa z największą uwagą ☺.** Mózg będzie tak zajęty przyswajaniem wszystkich informacji (angielski to tylko część; jest jeszcze intonacja, język ciała, sam przekaz itp.), że nie będzie miał już miejsca na analizę Waszego stanu emocjonalnego.

Ale, na Boga, nie myślcie o tym, co zaraz powiedzieć! Efekt tego zwykle jest taki, że znajdujecie „ciętą ripostę", która pasowała do fragmentu wypowiedzi rozmówcy jakieś trzy wątki wstecz i zamiast błyskotliwego żartu czy sensownego pytania zrobicie jedynie wrażenie osoby słuchającej bardzo wybiórczo (bo tak właśnie będzie — sporą część dyskusji przecież zignorujecie). Tak długo, jak będziecie słuchać z uwagą, nie zabraknie Wam tematów do dyskusji. Nawet jeśli nie wymyślicie nic konstruktywnego, zawsze możecie krótko podsumować to, co powiedziała druga strona. Wy się upewnicie, że wszystko dobrze zrozumieliście, a rozmówca będzie wiedział, że został wysłuchany z uwagą.

I jeszcze jedna, niezwykle ważna sprawa: to ćwiczenie na początku jest bardzo trudne. Żyjemy w świecie pełnym dystraktorów (rozpraszaczy), gdzie na naszej poczcie e-mail co pięć minut pojawia się nowa wiadomość. Nie oczekujmy więc, że od razu wszystko będzie proste i ćwiczenie koncentracji (bo w końcu o tym tak naprawdę mówimy) pójdzie jak z płatka. Należy jednak pamiętać, że uwaga to jedna z najcenniejszych walut, jakimi dysponujemy. Warto więc spożytkować ją na coś bardziej wartościowego niż strach ☺.

Zastanów się chwilę i odpowiedz na pytanie.

Kolejna osoba, której poświęcę całą swoją uwagę podczas rozmowy, to:

……

POŻONGLUJMY

Powszechnie uważa się, że dzieci wychowywane w dwu- czy nawet trójjęzycznym środowisku „mają lepiej". Wyobrażamy sobie, że taka latorośl wchodzi w świat dorosłości z „taryfą ulgową" i już na starcie będzie jej łatwiej znaleźć pracę i podróżować po świecie. Dodatkowo umysł opanowujący minimum dwa języki ma większe możliwości poznawcze i zdolność do koncentracji.

Często jednak zapominamy o tym, że gdy takie dziecko na samym początku zostało wyeksponowane na komunikację w dwóch językach, musiało się bardzo nagłowić, aby je wreszcie rozróżnić. W procesie tej nauki powstawały bardzo różne twory, np. „*blue* spodenki".

Czego możemy się nauczyć od tych dzieci? Właśnie takiego mieszania kodów (tzw. *code switching*). Gdy jesteśmy na etapie przełamywania bariery językowej i przyswajania języka obcego, jak najbardziej możemy przeskakiwać między polskim a angielskim, jeśli zajdzie taka potrzeba. Oczywiste jest, że taki eksperyment nie będzie miał raczej

miejsca na spotkaniu biznesowym ☺. Nim jednak na nie trafimy (zwłaszcza gdy będzie szczególnie stresujące), prawdopodobnie wyobrazimy sobie jego przebieg kilka, jeśli nie kilkanaście razy.

I tu wkracza ćwiczenie oparte na zmianie kodu. Zauważyłam, że jednym z powodów, dla jakich niektórzy kursanci nawet nie zaczynają zdania, są braki w słownictwie. W końcu formując myśl, stosunkowo wcześnie wiemy, jaka terminologia będzie nam potrzebna, i w chwili gdy orientujemy się, że na końcu sentencji uderzymy w ścianę, zawieszamy się.

Taki miks językowy, jak go sama określam, zdejmuje z nas presję. Wiemy, że nawet jeśli nie będziemy znać słówka, użycie polskiego odpowiednika jest jak najbardziej dozwolone (a w tym przypadku wręcz wskazane). Technika nie tylko pomaga w walce z lękiem przed mówieniem, ale również umożliwia znalezienie braków w słownictwie.

GDZIE WOLA, TAM DROGA

— Bo ja chcę powiedzieć, że…

— Nie! *ENGLISH!!!*

— Ale nie wiem, jak to inaczej powiedzieć po angielsku!

Patrzę na siedzącego przede mną faceta z frustracją, a głowa aż mi dymi. Dwie sekundy później na mojej twarzy pojawia się sarkastyczny uśmiech. Oczu sięga wyraz mówiący: „Jesteś pewny tego, co właśnie powiedziałeś?". Jeśli eksperymentowanie z różnymi dziedzinami oraz założenie własnej firmy czegoś mnie nauczyło, to właśnie tego: kiedy nie mogę wejść drzwiami, wejdę oknem. Uczenie innych daje mi sposobność przekazywania kursantom tej filozofii.

— *Really…?* — Przedłużam słowo, jak gdyby składało się z pięciu sylab. — *Are you sure?*

***

— Poznaj swoich nowych przyjaciół do przełamywania bariery językowej. AUUU! Zawsze to samo. Niech żyje zgrabność. Przyzwyczaisz się. Wiecznie się o coś potykam, przewracam i obijam. Raz weszłam w futrynę drzwi, wychodząc z zajęć. Kiedyś mnie to strasznie drażniło, dziś się z tego cieszę. Taki mały wypadek bardzo skutecznie potrafi rozluźnić atmosferę w sali szkoleniowej. Ale do rzeczy!

Odwracam się do tablicy, na której chwilę wcześniej zawiesiłam cztery zapisane na osobnych kartach słowa: ***WHICH***, ***WHERE***, ***WHO***, ***THAT***.

— Okej. Jak niby mają mi one pomóc?

— **Ależ mój drogi Watsonie! Będą ci służyć do parafrazy!**

— Czego??

— **Parafrazy. Wyrażania tej samej myśli, ale przy użyciu innych słów.** Opowiem ci krótką anegdotkę. Miałam kiedyś bardzo dobrą nauczycielkę języka niemieckiego, prowadziła zajęcia z lektoratu, gdy studiowałam. Opowiedziała nam pouczającą historię, która ją spotkała. Otóż parę lat wstecz, kiedy już pracowała w zawodzie, pojechała do Niemiec i tak się akurat zdarzyło, że zatrzasnęła się w klasie. Pech chciał, że oprócz niej na tym piętrze nikogo nie było, więc nikt nie mógł usłyszeć jej wołania. Zadzwoniła więc do sekretariatu i poprosiła o pomoc. Problem polegał na tym, że klamka została jej w dłoni, a ona nie znała słowa… Zgadłeś: „klamka".

— I co zrobiła?

— Powiedziała, że drzwi się zepsuły ☺.

***

Moja ulubiona rozgrzewka dla kursantów na początku zajęć? TABOO! To gra dla minimum dwóch osób, w której jedna opisuje partnerowi termin znajdujący się na kartce (ale bez używania kluczowych słów). Jeśli np. mielibyśmy powiedzieć, kto to jest *KING* (król), to wśród zakazanych słów najprawdopodobniej znalazłyby się m.in.: *QUEEN* (królowa), *CROWN* (korona), *PRINCE* (książę) i *PRINCESS* (księżniczka). Mogłabym więc powiedzieć: *it is a person who is in charge of the kingdom, who usually lives in a castle and has servants* (jest to osoba, która stoi na czele królestwa, zwykle mieszka w zamku i ma wielu służących).

Zabawa jest świetna z wielu względów. Po pierwsze, ćwiczymy mówienie i przygotowujemy się do sytuacji, w których nie będziemy znać jakiegoś słówka. Bo spójrzmy prawdzie w oczy — nikt nie zna całego słownictwa świata, również w ojczystym języku, a próba wykucia na blachę słownika nie należy do najmądrzejszych pomysłów. Wszak prawdziwa komunikacja (a głównie to na niej nam zależy) polega na przekazaniu informacji. Narzędzia, jakimi się będziemy posługiwać (konkretne słówka), to sprawa drugorzędna.

Alternatywą jest aplikacja HEADS UP wymyślona przez Ellen DeGeneres prowadzącą jeden z najpopularniejszych *show* w USA. Zawiera więcej elementów kulturowych i **nadaje się dla kursantów na wyższych poziomach zaawansowania (choć gra ogólnie sprawia więcej frajdy niż zabawa z wyciętymi kartkami ☺)**.

Spróbuj już teraz i podaj definicje zapisanych niżej słów.

PARK. It's a place where…

……

……

CAT. It's an animal which…

……

……

CINEMA. It's a place where…

……

……

BOOK. It's an object which…

……

……

*TISSUE (*chusteczka*). It's a thing which we use…*

……

……

DANCE. It's something that we do when…

……

……

Część III

Workbook

1. Jaki jest Twój cel?

Musi on być MEGAKONKRETNY. Takie stwierdzenia, jak „pragnę mówić płynnie po angielsku" lub „chcę zwalczyć barierę językową", kompletnie nie wchodzą w grę, ponieważ możesz do nich dążyć w nieskończoność i nie zauważysz, kiedy dotrzesz do celu. Umiejętność mówienia jest pod tym względem bardzo specyficzna, ponieważ o ile rozwiązywanie pisemnych testów pokaże nam czarno na białym, że zrobiliśmy progres (np. przyswoiliśmy konkretne czasy), o tyle wypowiadanie się w danym języku nie ma takiej oczywistej miary. Ustal bardzo jasny cel, tak abyś wiedział, kiedy go osiągniesz. Oto przykłady:

- Kompetentny lektor pod koniec okresu XYZ oceni, że jestem (w mowie) na konkretnym poziomie, np. B2.
- Będę się wypowiadać z prędkością zbliżoną do mojego ojczystego języka (mierzoną jako liczba słów na minutę).
- Będę w stanie bez problemu wyjaśnić poprzez parafrazę, synonimy i antonimy słowa, których nie znam, ażeby wybrnąć z każdej sytuacji. Na przykład nie znając słowa „drewno", będę w stanie opisać po angielsku, że chodzi mi o materiał, który się łatwo pali i którego używamy do budowania domów.
- Samodzielnie zamówię obiad w restauracji za granicą bez używania translatora.

Twój cel to:

……

……

……

2. Jaki jest Twój motyw działania?

Dlaczego chcesz się nauczyć angielskiego? Pamiętaj, że „wypadałoby" nigdy nie jest dobrym powodem, ponieważ jeśli nie będzie on dla Ciebie dostatecznie ważny, w chwilach słabości najprawdopodobniej się złamiesz. Co jest Twoją marchewką? Co będziesz z tego mieć? Awans? Perspektywy na wymarzoną pracę? Wyjazd na zagraniczne wakacje bez lęku, że nie uda Ci się dogadać z miejscowymi? Co będzie powodem, żebyś kontynuował pracę, gdy będziesz bliski poddania się?

Dlaczego chcę osiągnąć ten cel?

……

……

……

……

……

3. Co będzie Twoim kijem?

Co stracisz, jeżeli nie zrealizujesz zamierzonego celu, czyli jakie „ściany" postawisz w swoim systemie motywacyjnym? Kurs językowy? Prywatny korepetytor? Zakład ze znajomymi o kasę w razie przegranej? Kupione wcześniej bilety lotnicze do Wielkiej Brytanii (potencjalna strata pieniędzy, jeśli stchórzysz)? Jaka będzie Twoja kara za niewykonanie zadań/nieprzyswojenie materiału na dany dzień, tydzień, miesiąc?

Mój kij, czyli kara za niewykonanie przydzielonych zadań:

……

……

……

……

……

……

……

4. Ustal swój punkt startowy wypowiedzi.

Jedyną osobą, z jaką kiedykolwiek powinieneś współzawodniczyć, jesteś ty sam.

— TODD RUTHMAN

Warto sprawdzić, jak sobie radzisz z żywym językiem. Jeżeli jesteś osobą całkowicie początkującą, pomiń ten podpunkt. Jeśli jednak jesteś na poziomie A2 bądź wyższym, wykonaj poniższe ćwiczenie.

Ukryj się gdzieś z komputerem i telefonem komórkowym, najlepiej w pustym domu/mieszkaniu, żeby zmniejszyć napięcie i stres. Wpisz w wyszukiwarkę YouTube'a hasło *Paperman Short Film Full Movie*, przycisz dźwięk, a następnie włącz nagrywanie w telefonie. Twoim zadaniem jest nieprzerwanie opisywać to, co będzie się działo na ekranie. Filmik ma dźwięk, lecz jest bez dialogów. Z gramatycznego punktu widzenia powinieneś używać czasu *Present Continuous* (składa się on z odmienionego czasownika *to be* oraz końcówki *-ing*). Jest tylko jedna zasada: nie wolno Ci się zatrzymać i przestać mówić. Gdy już skończysz, zapisz plik, a w tytule podaj datę nagrania.

Problem z nauką mówienia polega na tym, że znajdujemy się W ŚRODKU PROCESU, przez co nie jesteśmy obiektywni. A że poprawa kompetencji językowych wymaga czasu, przyjdzie wiele chwil zwątpienia i nieraz poczujesz, że „to wszystko nie ma sensu". To całkowicie naturalne, ponieważ będziesz subiektywny i Twoje odczucia niekoniecznie będą zbieżne z faktycznym stanem i poprawą Twoich umiejętności.

Po kilku – kilkunastu miesiącach (regularnej pracy z językiem!) przeprowadź eksperyment jeszcze raz. Jeżeli zainwestowałeś swój czas i energię w naukę angielskiego, zauważysz różnicę w swoich wypowiedziach. Na początku będziesz czuć się nieswojo, w końcu nikt nie lubi słuchać własnego głosu czy oglądać swojej twarzy na ekranie. Jednak z czasem przekonasz się, że takie dokumentowanie zapewni Ci element w rozwoju językowym, którego inaczej byś nie zdobył — nutkę obiektywizmu.

Wykonaj ćwiczenie z filmem i uzupełnij poniższe luki.

Data pierwszego nagrania filmu *Paperman*:

……

Data kolejnego nagrania (minimum miesiąc przerwy przy intensywnej nauce). Czy widzę poprawę?

……

O autorce

Jestem trenerem-szkoleniowcem oraz lektorem języka angielskiego, który postanowił połączyć zainteresowania działaniem ludzkiego umysłu, artystyczne zapędy oraz miłość do literatury i założyć własną działalność. Na co dzień szkolę m.in. w takich obszarach, jak techniki efektywnej nauki angielskiego oraz umiejętności miękkie. Pomagam moim kursantom walczyć z barierą językową, przyswajać angielski w sposób wzrokowy, uczę myślenia wizualnego, projektuję kursy online oraz prowadzę bloga połączonego z kanałem na YouTubie.

Oficjalna strona: *www.effectiveme.pl*.

Blog: *www.effectivemeblog.pl*.

YouTube: Anna Szpyt.

Facebook: Anna Szpyt Effective Me.

Instagram: @anna_szpyt.

Bibliografia

Dweck C., *Nowa psychologia sukcesu*, Muza, Warszawa 2017.

Ferriss T., *4-godzinny tydzień pracy*, MT Biznes, Warszawa 2007.

Ferriss T., *Tools of Titans. The Tactics, Routines and Habits of Billionaires, Icons and World-Class Performers*, Houghton Miffin Harcourt, Londyn 2016.

Głowacka-Michejda L., *Cała prawda o nauce języka angielskiego. Fakty i mity, czyli co Ci przeszkadza w skutecznej nauce języka?*, Złote Myśli, Gliwice 2009.

Robbins M., *The 5 Second Rule: Transform your Life, Work, and Confidence with Everyday Courage*, Savio Republic, 2017.

Szurawski M., *Pamięć. Trening interaktywny*, Aha!, Łódź 2009.

Zakupiono w NEXTO: 2885315-691df057c0068feebdd16d21d72e367b